دیڤید وەرنەر

کاتێ پزیشک لا نەبێ

د. جەبار عەبدول نەریمان

لە زمانی ئینگلیزییەوە وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی

١٩٩٤



دەزگای تەندروستی کوردستان

دیڤید ورنەر

کاتێ پزیشکی لێ نەبێ

دکتور جەبار عەبدول نەریمان

لەئینگلیزییەوە وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی

دەزگای تەندروستی کوردستان - K.H.F
هەولێر - کوردستانی عیراق / ت: ٢٨٢٠٠

پێداچوونەوەی

د. محمد قادر خۆشناو،

د. چالاك عومەر

کاروباری چاپخانە

نەوزاد عەلی ئەحمەد

دەرهێنانی هونەری

هەڵگورد عەبدو الوهاب

هوشیار سمایل

هەڵەبڕ:

دلۆڤان

David werne where there is no Doctor, © The Hesperian
Foundation palo Alto. calif usa published 1979 by the Mac millrh
press Ltd. (Macmillan Tnropical community Healh Manuals)

ئەم پەرتووکە بە یارمەتی تۆ دەکرێ باشترو بە کەڵکتربێ. ئەگەر کارای تەندروستیت، یا پزیشکی، یا دایکی، یا هەر کەسێکی بیروکەو پێشنیارت هەیە بۆ گەشە پێ دان و چاکردنەوەی ناوەرۆکی ئەم پەرتووکە، باشتر بەپێ پێویستیەکانی خەڵکی ناوچە کەتەوەبێ بنووسە بۆ نووسەر یا بۆ

دەزگای تەندروستی کوردستان K.H.F هەولێر ـ شۆرش ـ ت: ٢٨٢٠٠

چاپی دووەم

سوپاسنامه

سوپاسی ڕێکخراوی میدیکۆی ئەڵمانی medico
دەکەین کە یارمەتی و کۆمەکی کردین بۆ چاپکردنی ئەم کتێبە

نموونەی چۆنیەتی دەرمان وەرگرتن بۆ نەخۆشندەواران ' تەماشای لاپەرە ٦٤

وێنەکە بەگوێرەی پێویست ببڕەو بەکاربێنە

ناو :
دەرمان :
هۆ :
ژەم :

ناو :
دەرمان :
هۆ :
ژەم :

ناو :
دەرمان :
هۆ :
ژەم :

ناو :
دەرمان :
هۆ :
ژەمە :

ناو :
دەرمان :
هۆ :
ژەم :

ناو :
دەرمان :
هو
ژەم

ناوەرۆك

برگەی ٤

چۆنیەتی چاودێری کردنی نەخۆش ــــــــــــــــــــــ ٣٩

برگەی ٥

چابوونەوە بەبێ دەرمان ــــــــــــــــــــــ ٤٥

برگەی ٦

بەکار هێنانی درووست و بەکار هێنانی هەڵەی دەرمانە نوێکان ــــــــــــــــــــــ ٤٩

برگەی ٧

دژە ژیانەکان: چۆنانەیەتیان و چۆنیەتی بەکار هێنانیان ــــــــــــــــــــــ ٥٥

برگەی ٨

دەرمان پێ دان و چەندایەتی ــــــــــــــــــــــ ٥٩

برگەی ٩

رێنمایی و ئاگاداری دەربارەی دەرزی لێدان ــــــــــــــــــــــ ٦٥

راپۆرت دەربارەی نەخۆش

لەبەدوای کارای پزیشکی دەنێری ، بەکار بێنە

ناوی نەخۆش تەمەنی نێر مێ

شوێنی نیشتەجێ بوونی. شوێنی نەخۆشیە سەرەکیەکە چی یە ؟

کەی دەستی پێکردووە ؟

چۆن دەستی پێکردووە ؟

ئایا پێشتر تووشی هەمان گرفت بووە ؟ کەی ؟

پلەی گەرمی ؟ بەرزی ؟ کاتەکەی ؟

ئەمانەی خوارەوە چۆن لەگەڵ بارە. ئاسایەکەی جیاوازی دەکەی

پێست گوێ چاو

دەم،و گەروو کۆ ئەندامی زاوزێ

میز چەند رەنگەکەی گرفتەکانی میزکردن

وەسفی. بە رۆژێ چەندجار میز دەکەی ؟

لەشەودا چەند جار میز دەکەی ؟

پیسایی: بوونی خوێن یان کێم. سك چوون

رۆژانە چەند جار پیسایی دەکات سك ئیشە

مشەخۆری ؟. جۆرەکەی

هەناسەدان لەیەك دەقیقەدا چەندجار هەناسە دەدەی ؟ هێزەکەی

ناخۆشی هەناسەدان ، (وەسفی بکە)

کۆخە ؟ (وەسفی بکە) . رەنگەکەی ؟

بەڵغەم. خوێن ؟

ئایا هیچ نیشانەیەکی ترسناك لەنەخۆشەکە وەدەرکەوت لاپەرە (٤٢) ؟

کامەیان

نیشانەی تر

ئایا نەخۆشەکە دەرمان دەخوات ؟ چ ؟

ئایا نەخۆشەکە پێشتر لەهیچ دەرمانێك حەساسیەی پەیدا کردووە

چییە؟ ؟

حالی نەخۆش بەگشتی. ناوە نجیە ترسناکە

زۆر ترسناکە

لەسەر رووی ئەو لاپەرەیە. هەر زانیاریەکت پێ بەکەڵکە بینووسە .

برگە ١٣
هەندێ نەخۆشی‌ی باو

برگەی ١٤
ئەونەخۆشی‌یە ترسناکانەی پێویستیان بە چاودێری پزیشکی تایبەت هەیە ـــــــ ١٧٩

برگەی ١٥
گرفتەکانی پێست ـــــــ ١٩٣

برگەی ٢٠

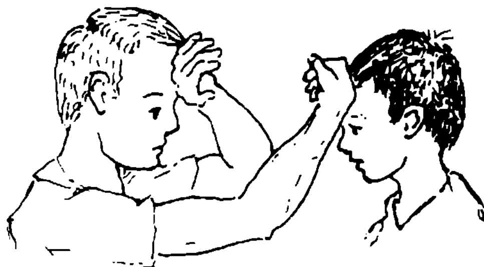
خێزان رێکخستن ٢٨٣

برگەی ٢١

تەندروستی منداڵان و نەخۆشییەکانیان ٢٩٥

لاپەرە سەوزەکان.

★ نموونەکانی ڕاپۆرتی پزیشکی.
★ نموونەکانی چۆنیەتی بەکار هێنانی دەرمان بۆ ئەوانەی نەخوێندەوارن.



پێشەکی

لە ئەنجامی کارکردن لەناو گوندو دێهات و هەوڵدان بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی خۆشاری تەندروستی و ڕێگرتن لە سەرچاوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی وای لێ کردین بیر لە کتێبێک بکەینەوە ڕێ نیشاندەر بێ و ئامۆژگاری تەندروستی بە پێزو سانا لە گوند نیشانەکان و کارایی تەندروستی دەوڵەمەند بکات. بۆ ئەم مەبەستە پشتمان بە گەلێ سەرچاوە بەست ولە ئەنجام دا گەیشتین بەو بڕوایەی کە ئەم پەرتووکە.
whene there is no ductor لەلایەن دانەر دێڤید وێرنەر بە گونجاوترین پەیامە لە گوند و بواری خزمەتگوزاری تەندروستی چ لەرووی ئاسانی بیرۆکەکانی وچ لە بواری تاقی کردنەوەکان و ڕوونی مەبەستەکانی لەبەر ئەمانە هەموو، بیرۆکەی گۆڕینی ئەم کتێبە ٧/٧ بۆ سەر زمانی کوردی کەڵکەکەیە بوو کەوتم سەرمان وئەرکی خرایە سەر ئەستۆمان، جا لەبەر نەبوونی کادری وا لەم بوارەدا چەندین کۆبوونەوەمان ئەنجام دا لەگەڵ دوکتۆردکانی دەزگای تەندوستی کوردستان کە ئەم کارە پێویستە ئەنجام بدرێ. وئەم پەرتووکە لە زمانی ئینگلیزیەوە بگوردرێ بۆ سەر زمانی کوردیو مورکی پەرتوکەکە بپارێزرێو ڕێکخستنی بە شێوەیەك بێ کە خەڵکی گوندی کوردەواری سوودی لێ وەربگرن کە لەگەڵ ئەزموون و تاقی کردنەوەکانی چەندەها ساڵەی کارکردن و ژیانی ئەندامانی دەزگازی تەندروستی کوردستان لە ناو گوندو خەڵکی دا بگونجێت.
دوکتۆر جەبار کە بە زۆربەی کاری گۆڕینەکە هەستاوە خۆی خیبرەی چەندین ساڵەی لە ژیان و ئاموژگاری تەندروستی وپەیوەندی نیوان خەڵکی گوند هەیە وکاری لە تەکیان کردووە وپیوەندیەکی زیندووی لە نێوان پزیشکی ئەکادیمی وچارەسەر بەپێشت بەستنی

بە خۆپاراستنی و چارەسەری خۆماڵی کوردەواری لە کوردستان دا پەیدا وپیادە کردووە.
گرنگی دان بە ژیان و ژینگەو مرۆڤ لە گوند وسەرچاوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئەوکی گرتین کەبیر لە دوا رۆژی تەندروستیٖ گەلەکەمان بکەینەوە وکارێکی وا بکەین کە خەڵکی گونـد خۆیان رۆڵی زیاتریان هەبێ لەو گۆرانکاریانەی کە پێویستە خێرا رووبدەن چ لە رووی ئابوورنەوەو چ لە رووی هوشیاری تەندروستی‌یەوە ئەم کتێبە تایبەتە بە کاری تەنـدروستی لە گوند و هەروەها بۆ ئەم شوێنانەی کە پزیشك یا کادری تەندروستی لێ نەبێو و دوکتـۆر وکـادری پزیشکیش دەتوان کەڵکی لێ وەرگرن و سوود بەخشی بێ بۆ ئەوانەی مەبەستیان تەندروستی باشترە بۆ مرۆڤ و مرۆڤایەتی.

دوکتۆر شوان عەزیز

لێپرسراوی دەزگای تەندروستی کوردستان
١٩٩٤/٤/١٦

لە پێشەکیەکەی دانەری چاپە ئینگلیزیەکە

ئەم رابەرە لە بنەرەتدا بۆ ئەو کەسانە نووسراوە کە دوور لە بنکە تەندروستیەکان دەژین وکە پزیشکی لێ نیە بەلام لەو شوێنانەی دوکتوری لێیە خەلکی دەتوانن خۆیان هەلسن بە هەلگرتنی باری ئەرکی چاودێری تەندروستی خۆیان. لەبەر ئەوە ئەم پەرتووکە بۆ ئەو کەسەیە کە بایەخ دەدات، لەم بروایانەوە نووسراوە

١- تەنها چاودێری تەندروستی ماف نیە بۆ هەموو کەس بەلکو بەرپرسیاری هەموو کەسێکیشە

٢- بایەخ دان بەخۆ (چاودێری کردنی خۆ) لەسەر بنەمای زانستی پێویستە ئامانجی سەرەکی هەر بەرنامەیەك یا چالاکیەکی تەندروستی بێ.

٣- خەلکە ئاساییەکان کە زانیاری روون و سانایان پێیە دەتوانن خۆیان لە زۆربەی گرفتە تەندروستیە باوەکان لادەن ولە مالی خۆشیانەوە بە شێوەیەکی هەرزانتر و پەلە تر چارەسەری بکەن.

٤- نابێ زانستی پزیشکی شێردراوێەکی داخراو بێ لەسەر هەندێ کەسی هەلبژێردراو، بەلکو دەبێ ببێتە شوێنی بەشداری کردن لەلایەن هەموانەوە.

٥- ئەو کەسانەی خوێندنێکی کەمی رێکیان وە دەس هێناوە دەکرێ ببنە جێی بروای تەواوی خەلکان و لەوان ژێریان کەمتر نەبێ

٦- چاودێری تەندروستی سەرەکی پێویستە وتنەوەی توتیانەو کواستنەوە میکانیکی نەبێ، بەلکو ئاکامی هاندان و هەلێنجان بێ ئەم پەرتووکە لە پێناو هەر کەسی کە دیەوێ شتی بۆ تەندروستیخۆیوئەوانی تر بکات دانراوە

بەلام بەکاریشی هاتووە. بە شێوەیەکی بەربلاو. وەك رێ نیشاندەری بۆ پەروەردەکردن و مەشق پێ دانی کاراو یاریدەدەرە تەندروستیەکان. لەبەر ئەو هۆیە. بەشێ یەکەمی کە بۆ کارکەری تەندروستی ئاراستە کراوەی خرایە سەر. کە ئەرکی کارکەری تەندروستی سەرەکی ئەوەیە خەلکی بەشداری زانستیەکانی بکات و یاریدەی فێرکردنی خەلکی بدات

رێکخراوەکانی چاودێری تەندروستی لە ولاتە پێشکەوتوەکان و دواکەوتوەکانیش ئەمرۆ کۆلیلیانە لە دەس قەیرانێکی بەردەوام. کەلێ جار پێداویستیە مرۆییەکان بەبێ بە دەنگ هاتنەوەیەکی گونجاو دەمێننەوە، کەم و یزدانی باوە. شتی زۆر لە دەس خەلکێکی کەم دایە.

با هەموومان هیوامان ئەو بێ زیاتر خەلکی بەشداری زانستیەکانمان کەین، وفێری بەکار هێنانی رێگاکانی چارەسەری پەیرەو کراو و تازەو باشترین بەرەو کەشە پێ دانی بەرنامەیەکی ئاسکتر زیاتر سەرنجی خەلکی راکێشێ بەرەو بایەخ دان بە خەلك و تەندروستیان و تەندروستی خەلکانی تر و چاودێریان بکات

دیڤید ویرنەر

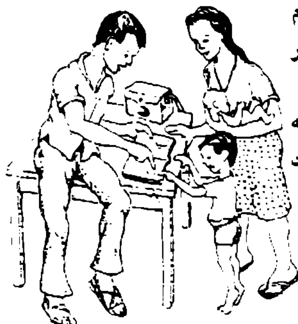
چەند ووشەیەك
بۆ كارای تەندروستی لە گوند

كارای تەندروستی لە گوند كێیە؟

كارای تەندروستی لە گوند ئەو كەسەیە كە یاریدەی چاكردنی تەندروستی خێزان و هاوسێكان دەدات و زۆر جار خەڵكی گوند لەبەر بەتواناى و بە بەزەیی هەڵیدەبژێرن
هەندێ لەو كارایانەی بواری تەندروستی مەشق یا خود یارمەتی لە مەیانی (خولی راهێنان) و بەرنامەی رێكخراو و پۆختە وەردەگرن كە وەزارەتەكانی تەندروستی و رێكخراوەكان پێی هەڵدەسن، بەلاّم هەندێكی تر لەو كارایانە پێناسەیەكی رەسمیان نی‌یە بەلاّم ئەندامی بەرێزن لە كۆمەڵەكەیان لەبەر ئەوەی رۆڵی دیاریان لە چاكردنەوەی نەخۆشی و كارە تەندروستیی‌كان هەیە، زۆر جاریش بە چاودێری و یاریدە و خوێندنەوەی تایبەت فێر دەبن.
بە واتایەكی راست تر كارا لە بواری تەندروستی ئەو كەسەیە كە بەشداری لە كردنی گوندەكەی بە شوێنێكی تەندروستی شیاوی ژیان دەكات.
كەواتە هەموو كەسی بۆی دەكرێ بەشێوازی خۆی ببێ بەكارای تەندروستی

★ دەكرێ باوكان و دایكان رێنمایی منداڵەكانیان بكەن بو چونیەتی پاراستنی پاك و خاوێنی
★ دەكرێ جوتیاران هاوكاری بەكتر بن بۆ ئەوەی زەوی‌یەكانیان خوراكی زیاتر بەرهەم بێنێ
★ دەكرێ ماموستایان خوێندكارانیان فێری چونیەتی چارسەری نەخوشی و پێكێرانە باوەكان بكەن و چۆن خۆیانی لێ بپارێزن.
★ دەكرێ خوێندكاران كەس و كاریان بەشدار كەن لەوەی كەلە خوێندنگا فێری بوون.
★دەكرێ خاوەن كۆگاكان فێری بەكارهێنانی دروستی ئەو دەرمانانە بن كە دەیفرۆشن و ئامۆژگاری ورێنمایی بەكریارەكان پێشكەش كەن (ل ٣٣٨)
★ دەكرێ مامانەكان ئامۆژگاری گرنگی‌ی خواردنی خۆراكە بە پیتەكان پێشكەش دایكان كەن لە كاتی ئاوس بوون و شیردان بە منداڵان و پلانی رێكخستنی خێزان دا.
ئەم پەرتووكە بەشێوەیەكی گشتی بۆ كارای تەندروستی دانراوە.

بەلاّم لە هەمان كات دا پەرتووكی ئەو كەسەیە كە دەیەوێ فێری بێ‌و بۆ خۆی و خێزان و كۆمەڵەكەی كاربكات.
ئەگەر كارای تەندروستیت یا پەرستاری یا پزیشكی لەبیرت بێ كە ئەم پەرتووكە موڵكی تۆ نی‌یە بەڵكو هی هەمووانە. خەڵكانی تری لێ بەشدار كە!
ئەم پەرتـووكـە بۆ شی‌كـردنەوەی زانیاریەكانت بۆ خەڵكی بەكار بێنە لەوانەیەبتوانرێ گرووپی بچووك بچووك دروست بكرێ و هەر برگەیەك بەجیا بخوێنرێتەوە و گفتوگوی پێكەوە لەسەر بكرێ.



كارای تەنـدروسـتـی لەنـاسـتـی ئەو كومەڵەی لە گەڵیاندا دەژی، دەژی و كار دەكـات ،هاوبـەشی كردنـی خەڵكی لە زانیاریەكانی یەكەم ئەركێتی

بۆ کارای تەندروستی لە گوند

ئەم پەرتووکە بەگشتی لە پێویستیە تەندروستیەکانی خەڵکی دەکۆڵێتەوە، بۆ ئەوەی بەشداری ئەوە بکەی کە گوندەکەت ببێتە ژینگەیە تەندروستی، لە سەرتە بایەخ بە پێویستیە مرۆییەکانی خەڵکی بەی تی گەیشتنت و بایەخ دانت بە خەڵکی لە گرنگی شارەزاییت لە دەرمان و پاك و خاوێنی کەم ناکاتەوە

ئەوە هەندێ پێشنیارن کە یارمەتیت دەدەن بۆ خزمەتگوزاری تەندروستی و مرۆیی خەڵکی

١- نەرم و نیان بە:



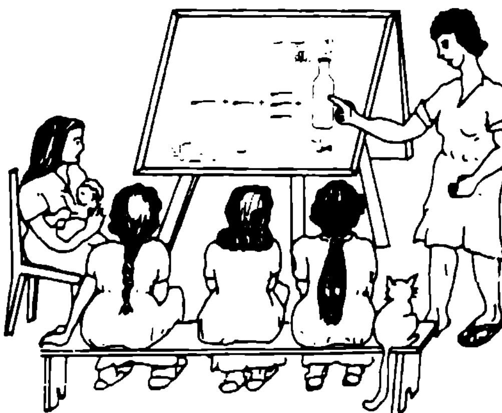
زۆر جار ووشەیەکی دۆستانە یا خەندەیەك یا هەر نیشانەیەکی بایەخ پێ دانی راستەقینە لە هەموو شتێکی تر کاریگەر ترە، مامەڵەی خەڵکانی تر وابکە کە لە ئاستی خۆتیانی دادەنێی و هەوڵدە پێویستیەکان و هەستی ئەوانی تر لە بیرنەکەی ئەگەر بیریشت ئاڵۆزێی و بەپەلەش بی زۆر جار ئەم پرسیارە «چی پێویستە بیکەم ئەگەر ئەم نەخۆشەیەکێ لە ئەندامانی خێزانەکەم بوو؟» یاریدەت دەدات.

نەخۆشەکان چارسەرکە کە مرۆڤن، لە گەڵیان نەرم و نیان بە بە تایبەتی لەگەڵ ئەوانەی زۆر نەخۆشن و ئەوانەی لە سەرە مەرگدان.

لەگەڵ خێزانەکانیشیان نەرم بە با وا هەست کەن بایەخیان پێ دەدەی.

٢- خەڵکانی تر لە زانیاریەکانت بەشداربکە

یەکەم کاری کارای تەندروستی فێر کردنە. ئەمەش یارمەتی دانی خەڵکی بۆ فێر بوون دەگەیەنێ کە چۆن خۆیـان لە نەخـۆشی دەپارێزن و چۆن نەخۆشی دەدۆزنەوەو چارسەری دەکەن. چارسەر بە کار هێنانی دەرمانی خۆماڵی‌و شێوازی چارسەری میللی بە رێگایەکی پەسند دەگرێتەوە.



لێرەدا هیچ مەترسیەك لەسەر هیچ مرۆڤێك نیـیە ئەگـەر زانست و زانیـاریـەکانتی بە شێوەیەکی دیـاری کراو بۆ باس بکـەی، هەروەهـا دەکـرێ زۆربـەی گرفتـە تەنـدروستیـە باوەکان لە سەر هەڵدانیـانـەوە چارسـەر بکرێ وبە شێوەیەکی باشترو لە ماڵی خۆیان ولەلایەن خۆیانەوە.

بەشوێن ئەو شێوازانەدا بگەرێ کە خەڵکی تیا بەشداری زانیاریەکانت کەی

٣- ڕێزی ڕاو بیروباوەڕی خەڵکی بگرە:

زانیاریت دەربارەی دەرمانە نوێیەکان پێویستە ڕێی ئەوەت لێنەگرێ کە ڕێز لە شێوازو ڕەوشتە تەندروستیە پەیڕەوکراوەکانی ژینگەکەت بگری.

زۆر جار چاپوونەوە لەڕێی بەکارهێنانی دەرمانە نوێیەکان هۆکارێك بووە بۆ لە بیر کردنی ڕۆڵی هۆکاری مرۆیی لە چاپوونەوە ئەمەش جێی داخە....).

پەنا بردنە بەر نووشداری نوێ لەگەڵ کەلەپووری نووشداری باشترە لە پەنا بردنە بەرتەنها یەکێکیان

بەم شێوەیە کەلەپوورەکەت دەوڵەمەندەکەی ووتیکی نادەی... ئەگەر بینیت هەندێ چارەسەری خۆماڵی زیانبەخشن پێویستە لە سەرت هەڵسی بەکارێ کە بیگۆڕن بەڵام زۆر بە ووریاییەوە لەگەڵ ڕێزگرتنی ڕای ئەوانی تر. هەڵە بە خەڵکی مەکە بەڵکو هەوڵبدە هۆی پێویستی گۆڕانکاریان بۆشیکەیتەوە.

خەڵکی لەسەرە خۆن لە گۆڕینی خووڕەوشت و باوەڕەکانیان. بەڵگەشیان بۆی هەیە پێویستە ڕێزی بگرین چونکە ئەوان بەڕاستی بڕوا دەکەن کە ئەوەی دەیکەن ئەوە ڕاستە.

بەڵام دەرمانە نوێیەکان وەڵامی هەموو پرسیارەکان نادەنەوە، هەندێ گرفتی چارسەرکرد، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بووە هۆی گرفتی تر، زۆرجار خەڵکی بە خراپی دەرمان بەکار دێنن و چاوبێری و بایەخدانی سەرەکی بە خۆیان و بە خەڵکی لە بیر دەکەن.

لەبەر ئەمە پێویستە لەسەر خۆو بەووریایی کار بکەی و ڕێزی بێ پایانی دەوروبەرەکەت و خوو ڕەوشت و کەرامەتی مرۆییان بپارێزی. یارمەتیان دە بۆ بنیاد نانەوەی خۆیان بە پشت بەستن بەزانیاری و ئەو شارەزاییانەی کە هەیانە.

کاربکە لەگەڵ مامان و ئەو خەڵکانەی کە نەخۆشی چارەسەر دەکەن بەشێوازی کۆن و دژیان مەوەستە. لێیانەوە فێربەو یاریدەیان دە لێتەوە فێر بن.



٤ـ سنووری خۆت بزانە:

هەرچەندە زانیاری ووردەکاریەکانت گەورە یا بچووک بی یا کەم بێ سەرکەوتنی کارەکانت بەندە بەرەچاو کردنی ئەو سنوورەی کە ئەبیری ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ. بەو شتانە هەڵسی کە دەیزانی شتێ مەکە، فێری نەبووبێ یا شارەزاییت لەپێ هەڵسانی کەم بێ ئەگەر پێی هەڵسای لەوانەیە ببێتە هوی زیانێك یا مەترسییەك بۆ هەرکەسی

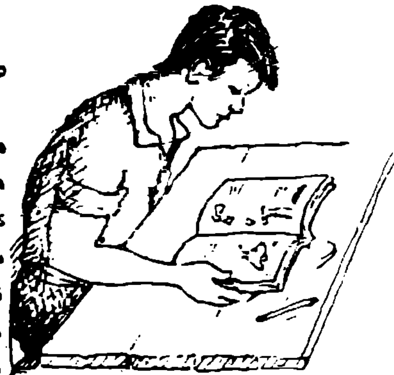
بەڵام پشت بە دانایی و هەڵسەنگاندنی خۆت ببەستە زۆر جار پێ داگرتنت (سووربوونت) لەسەر هەڵسان و هەڵنەسانت بە کارێك پشت بەستنە بە وەندە شارەزاییەی وەدەستت هێناوە.

بانموونەیەکی لەسەر وەرگرین ژنێك منالێ بو و تووشی خوێن بەربوونی زۆر بوو ئەگەر زۆر لەو بنکە تەندروستیە دوور نەبووی بەمەرجێ بە نیو سەعات پێی بگەی پێویستە لەسەرت یەکسەر بۆ ئەو بنکەیەی بگوازیتەوە. بەڵام ئەگەر ژنەکە بەتوندی خوێن بەربوونی هەبوو و جێگاکەی زۆر لە بنکەی تەندروستی دوور بوو دەتوانی ئەوکاتە بریار بدەی منداڵ دانی بشێلی (ل ٢٦٥) یا دەرزی نوکسیتوسینی (ل٢٢٦)ی لێ بدەی هەتا ئەگەر شارەزاییت لەوەش نەبێ.

سەرچڵی بەکارێکی ناپێویستەوە مەکە بەڵام ئەگەر هەڵنەسانت بەو کارە مەترسیەکی گەورەی دروست کرد ئەوا پێویستە لەسەرت سێ و دووی لێنەکەی دوو دڵ نەبی لە هەڵسان بەکارێ بەبروای خۆت پەسند و بە کەڵکە ئامادەیەك.

سنووری خۆت بزانە بەڵام هۆشی خۆت بەکار بێنە. تا دەتوانی نەخۆش بپارێزە.

٥ـ لەسەر فێر بوون بەردەوام بە



بەردەوام بە لە فێربوون و رێ بە هیچ مرۆڤی مەدە لە خوێندنەوە لەزانستت کا

هەر هەڵێکت بۆ رێکەوت بیقۆزەرەوە بۆ پەرەپێدانی زانیاریەکانت هەموو ئەو پەرتووکانەی دەکەونە بەردەستت بخوێنە بۆ چاکردنی کارەکەت بۆ ئەوەی ببی بەکارایەکی باشتر یا مامۆستایەکی باشتر بەکاریان بێنە. ئامادە بە بو پرسیارکردنی لە دوکتۆرەکان و پیاوانی تەندروستی و پسپۆرانی کشتووکاڵ یا هەر کەسێکی تر کە بوی دەکرێ زانیاریەکانت پتر کات هیچ دەرفەتێك لەدەس خۆت مەدە بۆ فێر بوونی بابەتی تازە بو زیاد کردنی شارەزاییی زانستیت

فێرکردنی خەڵکانی تر ئامانجی یەکەمتە ئەگەر هەوڵ نەدەی زانیاریەکانت پەرە پی بدەی ئەوە خۆت دەبینیەوە کە ناتوانی هیچ شتێ تازە پێشکەش کەی

٦ـ بەکردەوە خەڵکی فێر بکە



خەڵکی زیاتر بایەخ بەکردارت دەدەن لەوەی بایەخ بە قسەکانت دەدەن لە سەرتا وەکو کارایەکی تەندروستی بایەخی تایبەت بە ژیانی خۆت و خوو و رەوشتت بدەی بۆ ئەوەی ببیتە نموونەیەکی بە کەڵک بۆ هاوسێکانت.

پێش ئەوەی داوا لە خەڵکی بکەی ئاودەست دروست کەن پێویستە ئاو دەستت هەبێ.

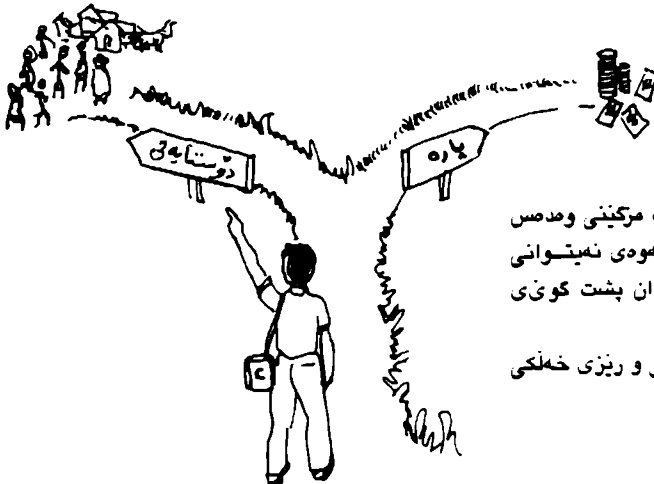
ئەگەر کارێکی هەرەوەزیت رێک خست.. وەک هەڵکەندنی چاڵی پاشەڕۆک دڵنیابە کە خۆت کاری تیا دەکەی و ئارەقی پێش خەڵکی بۆ دەرێژی

> پێشڕەو ئەو مرۆڤـەیـە کە بەکـردەوە نمـوونـەیـەکی بە پێـز دەدات نەک بەقسە (وتە)

٧ـ لە خۆشی کار دا کاربکە:

ئەگەر ویستت خەڵک بەشدارکەی لە چاکردنی گوندەکەیان و بایەخ بە تەندروستی گشتی بدەن پێویستە لەسەرت خۆت دڵخۆش بی لە کاتی هەڵسان بەم چالاکیانە. ئەگەر نا کێ پەیرەوت دەکات؟

با پرۆژەکانی کۆمەڵگاکەت بابەتی بێ لە کەیف. دروست کردنی شوورەیەک لە چوار دەوری کانیاو یا بیری لە گوند بۆ بەرگری کردن لە پێ‌کـەیشتنی ئاژەڵ کارێکی قورسە بەڵام دەتوانی ئەوانەی پێی هەڵدەسن کارەکـەیـان بە خۆشیو شای بکەن، ئەگەر کردت بە ئاهەنگێک کەشەربەت و مۆسیقای تیا پێشکەش کرێ. هەروەها منداڵان بە چالاکیەکی گەورە بەشداری تیادەکەن ئەگەر کارەکە گۆردرا بۆ بابەتی لەکەیف



لەوانـەیە لە بری کارەکەت مرکێنی وەدەس بێنی یانـەیـەنی، بەڵام ئەوەی نەیتـوانی مرکێنیت بداتێ لەبایەخ دان پشت گوێی مەخە.

بەم شێـوەیە خۆشەویستی و رێزی خەڵکی بۆ خۆت وەدەس دێنی.

ئەمەش لە پارە بەبەهاترە.

لە پێشدا لە پێناو خەڵکی کار بکە، نەک لە پێناو پارە

«مرۆڤ شایانی زیاترن»

٨ـ بۆ داهاتوو بڕوانەو یارمەتی خەڵکیشی بۆ بدە

کاری تەندروستی بەرپرسیار چاوەڕێ ناکا تا خەڵکی نەخۆش بکەوێ. بەڵکو هەوڵ بەرگری لە نەخۆشی **دەدات پێش ئەوەی سەرهەڵدا** و هەلی ئەوانی تر دەدات بۆ پاراستنی تەندروستی و ژیانی داهاتویان.
دەکرێ بەرگری لە ڕوودانی زۆربەی نەخۆشیەکان بکرێ لە بەر ئەوە ئەرکەکەت تێگەیشتنی گرفتە **تەندروستیەکانی خەڵکیەو** کار بۆ خۆپاراستن بکەی.

زۆربەی گرفتە تەندروستیەکان هۆی یەکانگیریان هەیە. بۆ ڕاستکردنەوەی هەر گرفتێک بەشێوەیەکی **بنەڕەتی پێویستە مامەڵە لەگەڵ** هۆی ڕوودانی گرفتەکە بکەی و بگەیتە ڕەگ و ڕیشەکەی.

بۆ نموونە: سک چوون یەکێکە لە زۆرترین هۆی منداڵ مردن لە گوندەکان. بڵاوبوونەوەی سک چوون لە ئاکامی نەبوونی پاک و خاوێنی یە دەتوانی ئەوە چاکەیتەوە بە دروست کردنی ئاودەست و خەڵکی فێرکردنی بنەمای پاک و خاوێنی (ل١٣٣)

زۆربەی ئەو منداڵانەی تووشی سک چوون بوون کە دەبێتە هۆی مردن، ئەو منداڵانەن کە بەدخۆراکن و لەشیان توانای بەرگری پەتایان نیە. بۆیە پێویستە بەدخۆراکی نەهێڵرێ ئەگەر ویستمان مردن نەهێڵین.
بەڵام بۆچی گەلێ لە منداڵان لەدەست بەدخۆراکی دەناڵێنن؟

- ئایا لە بەر ئەوەی دایکان لە خۆراکی زۆر بەکەڵک بێ ئاگان (نموونە شیری خۆ دان بە منداڵ.
- ئایا لە بەر ئەوەی خێزان پارەوزەوی تەواویان نیە کە بەشی خۆراکیان بکات؟
- ئایا لە بەرئەوەی هەژارەکان ناتوانن موڵکەکەیان بەرێکی بخەنە کەر
- ئایا لە بەر ئەوەی دایکان و باوکان منداڵی زۆریان خستوتەوە کە زەوییەکەیان ناتوانێ تێریان کاو ئەوانیش حەز لە زیاتر دەکەن؟
- ئایا لەبەر ئەوەی باوکان تووشی دەستخەرۆیی بوون و پارەکەمەکەیان لەخواردنەوەی مەیو قومار بەفیرۆ دەدەن
- ئایا لەبەر ئەوەی خەڵکی ڕووەو داهاتوو ناڕوانن و پلانی بۆ دانانێن. یا لە بەر ئەوەی نرخی کاری هەرەوەزی و بەشداری کردن لە گۆڕانی باری ژیانیاز نازانن؟



لەوانەیە زۆر لەم هۆیانە ببینی ببنە هۆی مردن لە نێوان منداڵان دا بەڵام لێرەدا هۆی تر هەن و پێویستە لەسەرت وەکو کارایەکی تەندروستی یارمەتی رۆشنکردنەوەی بیری خەڵکی بدەیو هەڵسی بەکارێك بۆ لابردنی زۆربەی ئەم هۆیانە.

لەبیرت بێ بەرگری، کردنی مردن بە هۆی سك چوون گرفتێکی زۆر گەورەترە لە دروستکردنی ئاو دەست و ئاوی سارکارو بنکەی خۆراك پێ دان لەوانە پلانی رێکخستنی خێزان و فێرکردن ببینی زۆر گرنگتر بێ لە مەودایەکی دووردا.

هۆی نەخۆشیەکان و ئازار چەشتنی مرۆڤ دەگەرێتەوە بۆ کورت ببینیوتەماح. ئەگەر تۆ بە پەرۆشی کۆمەڵەکەتەوەی پۆیستە یارمەتیی ئەوەی بدەی کە فێری بەشداری و کارکردنی هەرەوەزی بکەی و بەرەو دوا رۆژ بڕوانی.

مردن

سك چوون

گوێزانەوەی درمیی

بەرگەنەمان

ناخاوێنی

بەدخۆراکی ودوواکەوتوویی

بڵاوبوونەوەی نەزانیی

خێزانی گەورە
(فرە منداڵ)

تەماعکاری و تەسک بینی

زنجیرەی هۆیەکانی سك چوون و منداڵ مردن

گەلێ شتی پەیوەندار بە چاودێری تەندروستییەوە

تۆژینەوەمان لە هەندێ هۆی سك چوون و بەدخۆراکی کرد. دەشبینی کەشتی تر هەن کار لەسەر گرفتە تەندروستیەکان دەکەن و لەوانەش بەرهەم هێنانی خواردن و دابەش کردنی زەوی و فێربوون و مامەڵەکردنی خەڵك لەگەڵ یەکتر دا.

ئەگەر بەتەنگە کۆمەڵێکی باشترەوەی لە سەرتە بەشداری رۆڵەکانی ژینگەکەت بکەی بۆ وولامدانەوەی ئەو بابەتانەی کە لە برگەی پێشوودا خرایە بەردەم.

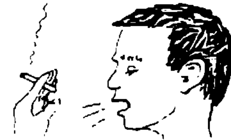
تەندروستی زیاترە لە نەبوونی نەخۆشی بە تەنها، حاڵەتی باشی لەش و بیرو کۆمەڵایەتی دەگەیەنێ. خەڵکی لە شوێنە تەندروستیەکان باشترین ژیان دەبەنە سەر و هەروەها لەو شوێنانەی کە تێدا بڕوایان بە مرۆڤەکانی تر هەیەو پێکەوە کاردەکەن بۆ بەرەنگار بوونەوەی پێداویستیەکانی رۆژانە و بەشدار دەبن لە خۆشی و ناخۆشیدا و یاریدەی یەکتر دەدەن بۆ فێر بوون و گەشەو ژیان بە هەموو هێزێکیان.

هەوڵ بۆ چارەسەر کردنی گرفتی رۆژانە بدە و لە بیرت بی کە گرنگترین ئەرکت یاریدەدانی کۆمەڵەکەتە بۆ ئەوەی لە باشترین تەندروستی و ژینگەی مرۆیی دا بی

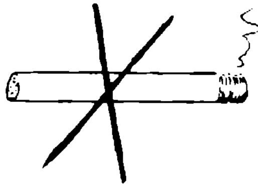
ئەرکت وەك کارایەکی تەندروستی ئەرکێکی بەرپرسیاریی مەزنە چ لە کوێ وەدەر پێ بەێن؟

تەماشای ژینگەکەت بکە:

کە پەروەردەبـوونت لە نێـو گروپەکەت بو کە ئەندامانی باش دەناسی ئەوا گومانی تیا نییە شارەزای زۆربـەی گرفتـە تەنـدروستیـەکـانیت، وئاگاداری ناوەودی، بەلاَم پێویستە لەسەرت بەووریایی زۆرەوە چاودێری کۆمەڵەکەت بکەی بۆ ئەوەی وێنە کە بە تەواوی ببینی
لەسەرتە وەك کارایەکی تەندروستی بایەخ بە هەمووان بدەی نەك تەنها بە ئەوانەی بۆلاَت دێن بڕۆو ئەوانی تر ببینە، لە ماڵی خۆیان و کێڵگەکەیان و شوێنی کۆبوونەوەیان و خوێندنگاکانیان سەردانیان کە. خۆشی و بایەخ پێدانەکانیان تێبگە. لەگەڵ خۆیان خووڕەوشت و ئەو شتانەی دڵخۆشکەرن و ئەو شتانەی بەرەو نەخـۆشیـان دەبـات بپشکنـە پێش ئەوەی لەگـەڵ کۆمـەڵەکـەت هەڵسی بە هەر پرۆژەیـەك باش بیر لە پێویستیەکانی پرۆژەکە بکەرەوە و چۆن دەکرێ بەڕێوە بچێ لەبەر ئەوە پێویستە بە چاوی رێز ئەمانە وەرگری
١ـ پێداویستیە هەست پێ کراوەکان ئەو گرفتانەی کە خەڵکی هەستی پێدەکەن ئەوە گرفتە گەورەکەیانە.
٢ـ پێداویستیە راستەقینەکان. ئەو هەنگاوانەی لە توانای خەڵکی دایە کە بنێن بۆ چارەسەری ئەم گرفتانە بەشێوەیەکی بەردەوام دەگەیەنێ.
٣ـ ویست یا ئامادەیی خەڵکی بۆ پلان دانان و هەنگاونانی پێویست
٤ـ بەرووبووم. خەڵك و وردەکاری، و کەرەسەکان، و پارەی پێویست بۆ هەڵسان بە پرۆژەی دەس نیشان کراو دەگـرێتەوە نموونەیەکی ئاسانت بۆ دێنمەوە نیشانە بێ بۆ گرنگیی هەریەکێ لەم شتانە، با وای دا نێن کەسێك ئاوێتەی جگەرە کێشان بووە هاتە لات کۆلیلی هەیە لەدەس ئەو کۆخەیەی تووشی بووە کە هەر بەرەو خراپتر دەچێ.



١ـ ئەوەی هەستی پێ دەکات پێویستیی هەست پێ کراوی رزگار بوون لە دەس کۆخەیە



٢ـ پێـداویـستـیـە راستـەقینـەکـەی (بـۆ راستکردنەوەی گرفتەکە) رزگار بوون لە جگەرە کێشانە.



٣ـ بۆ ئەوەی لە خووی جگەرە کێشان رزگاری بێ پێـویستیی بە ویستێکی هەیە بۆ ئەوەی وازی لێبێنی و لەسەریەتی گرنگی ویستی بەهێز تێ بکا



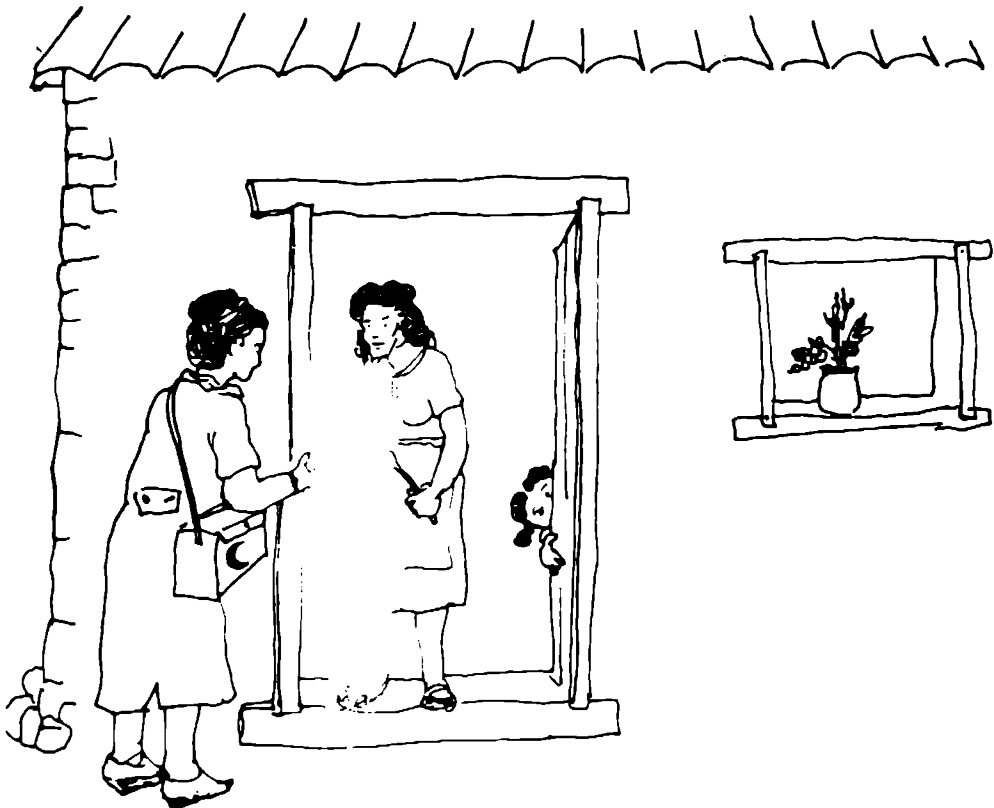
٤ـ یەکێ لەو داهاتانەی کە یاریدەی جگەرە تەرك کردن دەدات ئەوەیـە پێی راگـەیەنی کە جگەرە چەن زیـان بە خۆی و خێـزانـەکـەی دەبەخشێ (ل١٤٩) یارمـەتیشی درێ و هانی درێ لەلایـەن برادەرەکـانیـەوە و ئەنـدامـانی خێـزانەکەیەوە هەروەهـا تۆش وەك کارای تەنـدروستی دەکرێ پاڵپشتێ بی بۆ یارمەتیدانی بۆ جگەرە تەرك کردن

دەس نیشان کردنی پێداویستیەکان

وەك کارایەکی تەندروستیی پێویستە یەکەم جار گرنگترین گرفتە تەندروستیەکان و خەمی خەڵکی بزانی بۆ زانیاری کۆکردنەوە دەربارەی ئەم دوو مەسەلەیە پێویستە لیستی پرسیار ئامادەکەی.

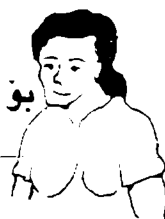
ئەم دوو لاپەڕەیەی داهاتوو نموونەی چەند پرسیارێکی تیایە، بەڵام بیر لەو پرسیارە گرنگانە بکەرەوە کە پەیوەندییان بە ناوچەکەتەوە هەیە. پرسیار دەربارەی ئەو شتانە بکە کە یاریدەت دەدەن بۆ وەدەس هێنانی زانیاری جگە لە ختوکەدانی ئەوانی تر بۆ ئەوەی خۆیان پرسیار بکەن.

پرسیارەکانت درێژ و ئاڵۆز مەکە، لە بیرت بێ خەڵکی تەنها ژمارە نین و حەزیش ناکەن تەنها بە ژمارە دابنرێن کە زانیاری کۆدەکەیتەوە دڵنیابە کە بایەخدانت دەرژێتە سەر پێداویستیەکانی تاکە کەس و هەستەکانی لەوانەیە باشتر وابێ لیستی پرسیار ئامادە نەکەی.، بەڵام پێویستە لە بیری خۆت دا هەندێ پرسیاری سەرەکی دەربارەی پێویستەکانی کۆمەڵەکەت هەبێ.





نموونەی لیستی پرسیارەکان.
بۆ بریاردانی پێویستیە تەندروستیەکانی کۆمەڵ و هاندانی خەڵکی بۆ بیرکردنەوە لێیان



پێویستیە هەست پێ کراوەکانی

ئەو شتانەی رۆژانە لە ژیانی کۆمەڵەکەتن چین (باری گوزەران، ریکلکانی کار، بڕواکان تاد) کە خەڵك وا هەست دەکەن کە یارمەتی ئەوەیان دەدەن لەش ساغ بن؟

ئەو شتانە چین کە خەڵك هەست دەکەن لە چوار چێوەی خەم و پێویستیەگشتیەکانیان گرفتی گەورەن و کە. تەنها پێوەندی‌یان بە تەندروستیەوە نی‌یە؟



ماڵان و ئاوەڕۆ



ئەو کەرەسانەی لە دروست کردنی خانوودا بە کار دێن؟ دیوارەکان؟ ئایا خاوێنی‌ی ماڵ دەپارێزری؟ ئایا چێشت لێنان لە ماڵ ئەنجام دەدری یا لە دەرەوەی ماڵ؟ چۆن دووکەڵ دەردەچێ؟ خەڵك لە کوێ دەنون؟

ئایا بوونی مێش و کێچ و مێشوولە دەبنە هۆی گرفت؟ چۆن؟ خەڵکی چی دەکەن بۆ سنووردانان بۆ ئازاریان؟ لەوە زیلتر چی بکەین؟

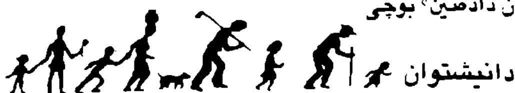
ئایا خواردن دەپارێزری؟ چی بکری بۆ چاکردنی ئەوە؟

ئەو ئاژەڵانە کامانەن (سەگ پشیلە...تاد) کە رێ دەدرێن بێنە ماڵەوە؟ ئەو گرفتانەی لەوانەوە سەرهەڵدەدەن چین؟

نەخۆشی‌یە باوەکانی ئاژەڵ کامانەن؟ ئەم نەخۆشیانە چ کاری لەسەر مرۆڤ دەکەن؟ چی کراوە بە گوێرەی ئەم نەخۆشیانەوە؟

خێزان لە کوێوە ئاو وەدەس دێنێ؟ ئایا ئەم ئاوە بۆ خواردنەوە دەشێ؟ چ ئاگاداری‌یەك وەرگیراوە؟ ژمارەی ئەو خێزانانەی ئاودەستیان هەیە چەندە؟ چەندە ژمارەی ئەوانەی بەکاریان دێنن؟

ئایا گوندەکە خاوێنە؟ خەڵکی لە کوێ پاشەڕۆکیان دادەنێن؟ بۆچی



دانیشتوان

ژمارەی خەڵکی کۆمەڵکاکەت چەندە؟ چەندن ئەوانەی لە پانزە ساڵ کەمترن

ژمارەی ئەوانەی دەنووسن و دەخوێننەوە چەندە؟ کەڵکی خوێندنگا چی‌یە؟ ئایا منداڵان فێری ئەوە دەکەن کە پێویستە فێری بن؟ بەچ رێگایەکی تر منداڵان فێر دەبن؟

ژمارەی لە دایك بوونی ئەم ساڵ چەندە؟ ژمارەی مردوان چەندە؟ بە هۆی چی؟ لە چ تەمەنێکا؟ ئایا دەکرا بەرگری لەم مردنان بکرایە؟ چۆن؟

ئایا ژمارەی دانیشتوان بەگوێرەی ساڵی رابوردو زیاتر بووە یا کەمترە؟ نەخۆشەکە چەند رۆژ بە نەخۆشی ملیەوە؟ بابەتی نەخۆشیەکە یا پێکرانەکە چی‌بوو؟ بۆچی

ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی‌ی گەورە بوون چەندن؟ ئەم نەخۆشیانە چین؟

ژمارەی منداڵانی زورنەی خێزانەکان چەندە؟ ژمارەی منداڵە مردووەکان چەندە؟ هۆیەکەی چی‌یە؟ لە چ تەمەنێکا؟ ئەو هۆیانەی بوونە هۆی مردن چین

ژمارەی ئەو دایك و باوکانەی حەز لە منداڵ هێنانی زیاتر ناکەن یا ئەوانەی کە حەز لە زیاد بوونی بەپەلە ناکەن چەندە هۆیەکان چین (پلانی رێکخستنی خێزان ل۲۸۳)



خۆراك پێ دان

ژمارەی ئەو دایکانەی شیری خۆ بە منداڵەکانیان دەدەن چەندە؟ بۆ ماوەی چەندێ؟ ئایا ئەم منداڵانە ل هی تر تەندروستیان باشترە؟ بۆچی؟

ئەو خۆراکە سەرەکیانەی خەڵکی دەیخۆن چین؟ لە کوێوە ئەم خۆراکە دێت؟ ئایا خەڵکی ئەم خۆراکە ب دروستی بەکار دەهێننی

ژمارەی ئەو منداڵانەی کێشیان لەژێر ئاستی ئاسایی دەژمێردرێ (ل٣١١) یا بەد خۆراکیان لێ دیارە چەندە؟ ژمارەی ئەو خەڵك و خوێندکارانەی کە پێویستیان بە خۆراك هەیە چەندە؟

ژمارەی ئەو خەڵکانەی هۆگری جگەرە کێشانن چەندە؟ ژمارەی ئەو خەڵکانەی هۆگری مەیی یا مەی سووکن (کازوز، کۆلا) چەندە؟ کاریان لە سەر تەندروستیان و تەندروستی خێزانیان چییە؟ ل١٤٨ ـ ١٥٠)

زەوی و خۆراك

ئایا زەوییەکە خۆراکی تەواو بۆ خێزانەکە وەبەرهەم دێنێ؟ چەند دەخایەنێ کە زەوی بەردەوام بێ لە خواردن پێ دانی ئەو خێزانانەی ژمارەیان زیاد دەکات؟

چۆنیەتی دابەش کردنی زەوییە کشتوکاڵ؟ ژمارەی ئەو خەڵکانەی زەوییان هەیە چەندە؟ چ ئەرکی کێشراوە بۆ ئەوەی زەوییەکە بەرهەمی زیاد بکات؟

چۆن بەروو پووم و خواردن کنە دەدرێ؟ ئایا فەوتان و لەدەس دانی گەورە هەیە؟ بۆچی؟



تەندروستی و چابوونەوە

ئەوانەی یاریدەی چابوونەوەی خەڵکی دەدەن وماماناکان چ ڕۆڵێ دەگێڕن؟

ئەو ڕێیە ئاساییانەی پەیڕەو دەکرێن بۆ چابوونەوە چین؟ بابەتی دەرمانەکان چین؟ کامیان زیاتر بە کەڵکی چابوونەوە دێن؟ ئایا مەترسی لە بەکار هێنانی هەر یەکێ لەمانە هەیە؟

خزمەتگوزارییە تەندروستیە نزیکەکان چین؟ ڕادەی بە کەڵك هاتنمان چەندە؟ چەندیان تێ دەچێ؟ مەودای لێ وەرگرتنیان چەندە؟ ژمارەی ئەو منداڵانەی کوتراون چەندە؟ ئەو نەخۆشیانەی لە دژیان کوتراون چین؟ ئەو ئاگادارییانەی تر کە بۆ پاراستنی وەرگیراون چین؟ دەتوانین چییان بۆ زیاد کەین؟ ڕادەی لەڵکییان چییە؟



خۆ یاریدەدان

ئەو شتە گرنگانە چین کە کار لە تەندروستیی ئەو کۆمەڵەی تیادا دەژی دەکەن و وای لێ دەکەن گونجاو بێ بۆ ژیانێکی سەرفرازی بۆ ئێستا و داهاتوو؟

ژمارەی ئەو گرفتە تەندروستیە باوانەی کە خەڵکی خۆیان دەتوانن بایەخی پێ بدەن چەندە؟

تا چ ڕادەیەك خەڵکی بایەخ دەدەن بەوەی بایەخ بە خۆدان کاریگەرترو تەواو ترو بێوەی بکرێت؟ بۆچی چۆن دەکرێ شتی تر فێر بن؟ ئەو تەگەرانە چین؟

توێژە کۆمەڵایەتیە جیاوازەکانیان مافیان چییە؟ مافی پیاوان و ژنان و منداڵان چین؟ گرۆیەك لەمانە چۆن مامەڵەیان لەگەڵ دادەکرێ؟

بۆچی؟ ئەو شتانەی پێویستە بگۆڕین چین؟ کێ بە گۆڕان هەڵدەسێ؟ چۆن؟

ئایا خەڵکی بەیەکەوە کاردەکەن بۆ بەرەنگار بوونەوەی پێویستیە هاوبەشەکانیان؟ ئایا بەشداری یا یارمەتییەکتری دەدەن کە پێویستیەکی فرە هەبێ؟

چی دەکرێ بۆ ئەوەی گوندەکەت تەندروستیی باشتر بێ و ڕادەی گوزەرانی باشتر بێ خۆت و گرووپەکەت لە کوێوە بۆتان هەیە دەس پێ بکەن؟

بەکارهێنانی بەرهەموبوومی ناوچەیی بۆ دابین کردنی پێداویستیەکان

چارەسەرکردنت بۆ هەر گرفتێ پشت بە بەروبوومی بەردەست دەبەستێ.
هەندێ چالاکی پێویستیان بە بەروبوومی دەرەوە هەیە (پارەو کەرەسە و مروڤ و ئامێری تر). بۆ نموونە بەرنامەی کوتان دەکرێ ئەنجام بدرێ لە کاتێك کە ڤاکسین لە ناوچەیەکی تر وەدەس بهێنرێ.
بەلام هەندێ چالاکی دەکرێ بە بەروبوومی ناوچەکە ئەنجام بدرێ. خێزانێك بە کۆمەلە کەسێك دەتوانن بە هاریکاری شووڕەیەك بۆ پاراستنی شوێنی ئاو دروست کەن و دەتوانن ئاودەست بەبەکارهێنانی کەرەسەی خۆمالی بنیاد نێن.
هەندێ لەو بەرو بوومانەی لە دەرەوەی گوند یا ناوچەکە دێن، وەك ڤاکسین و هەندێ دەرمانی گرنگ، کاریگەرێتی گەورەیان لە سەر تەندروستی خەلکی هەیە. توانات بخەرە کار بۆ وەدەس هێنانی بەلام باشترین شت بۆ کۆمەلەکەت ئەوەیە:-

بەکار هێنانی بەروبوومی ناوچەیی، ئەگەر کرا.

هەرچەندە خۆت و کۆمەلەکەت پشت بە بەروبوومی ناوچەیی ببەستن ئەوەندە پشت بەستنەکەت بەبارمەتی دەرەوە کەم دەکەیتەوە و ئەوەندە کۆمەلەکەت بە هێزترو ساغ تر دەبێ.

. خەلکی هاندە بۆ بەکار هێنانی بەرووبومی ناوچەیی.

پشت بە بەروبوومی ناوچەیی ببەستە.

بۆ نموونە:-



هاندانت بۆ ژنان کە شیری خۆیان بدەن بە منال لەجێی پشت بەستنی بەشیری قوتو هێزی پشت بە خۆ بەستن بنیاد دەنێ لەرێی بەکارهێنانی بەروبوومی ناوچەییەوە ئەویش شیری دایك دەگەیەنێ لەسەر ئەمیشەوە منداڵ لە زۆربەی نەخۆشیەکان و مردن دەپارێزێ.

هەمیشە لە کاری تەندروستیت ئەمانەت لە بیر بێ

دانی شیری دایك بە منداڵ باشترین بەروو بوومی ناوچەییە و لە هەر شتێکی تر باشترە کە دەیکرێ.

باشترین (گرنگترین) بەروبووم بۆ تەندروستی خەلکی خۆیانن

چۆن بڕیار دەدەی لە کوێوە دەس پێ بکەی و چی بکرێ؟

پاش تێڕوانینی پێویستییەکانی خەڵکی و بەرووبوومیان لەسەرتە لەگەڵ گرووپەکەت بڕیار لە پێویستیە هەرە گرنگەکان بدەی و لە کام پێویستییەوە دەس پێبکەی یەکەم جار. دەتوانی شتی زۆر و هەمە جۆر بکەی بۆ یارمەتی خەڵکی و مانەوەیان بەلەش ساغی. هەندێ لەم شتانە بۆ ئێستا گرنگن و هەندێکی تریان بۆ داهاتوو.

بەد خۆراکی ڕۆڵێکی گرنگ لە گرفتی تەندروستی دەگێڕێ لە زۆر گونددا. خەڵکان لەش ساغ نابن ئەگەر خواردنی تەواو نەخۆن. با خەمی یەکەمت لەو شوێنانەی بەد خۆراکیان تیا زۆرە یا خۆراک کەمە چاکردنی خۆراک بێ هەرچەندە گرفتی ترت لە پێش بێ.

لێرەدا ڕێگای زۆر هەیە بۆ چارەسەرکردنی گرفتی بەدخۆراکی چونکە هۆیەکانی زۆرن. لەسەرتە یارمەتیی کۆمەڵەکەت بدەی بۆ هەڵبژاردنی ئەو هەنگاوانەی دەندرێن و بڕیار لەسەر ئەو ڕێیە بدەی کە بواری سەرکەوتنی زیاترە.

هەندێ نموونەت بۆ دێنمەوە کە وا لە خەڵکی دەکات سەرکەوتووبن بەسەر پێداویستییەکانیان بۆ وەدەس هێنانی خۆراکی باشتر.

هەندێ کار بەپەلە دێنە بەرهەم و هەندێکی تر پێویستی بە ماوەیەکی درێژە ترە. پێویستە لەسەرت لەگەڵ گرۆپەکەت بڕیاری کام لەم ڕێگایانەی دەگرێ لە ژینگەکە تا زیاتر سەرکەوتن بەدەس بێنێ.

ڕێگا لە یارمەکان بۆ چاکردنی خۆراک پێ دان

باخچەی ماڵ

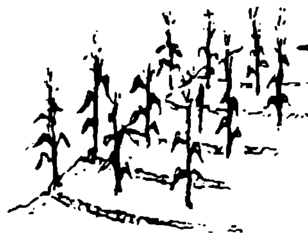


دروست کردنی بەربەست بۆ
بۆ بەرگری کردنی لە زەوی داتەپان.



هەمە جۆر کردنی خەڵە

ئەو خەڵەیە بچێنە کە هێز بەبەر زەویەکەت دەهێنێتەوە هەموو وەرزی چاندن بە نۆرە وەک فاسۆلیا و نیسک و نۆک ...تا.



ئەم ساڵ گەنمە شامی بچێنە



بۆ ساڵی داهاتوو فاسۆلیا بچێنە.

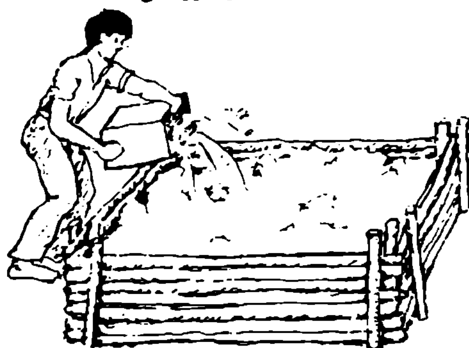
ڕێگەی دیکە بۆ چاکردنی خۆراک

پەروەردە کردنی ماسی

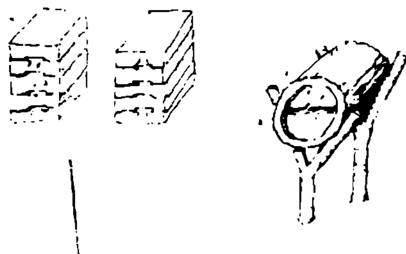
ئاودان



سەمادی سروشتی

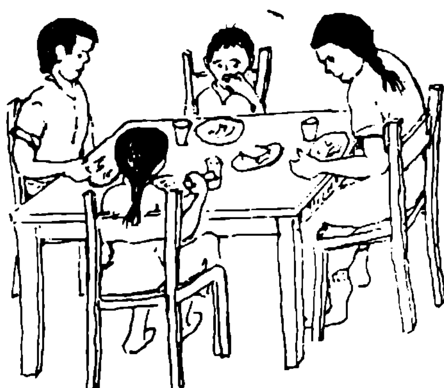


پەروەردەکردنی هەنگ

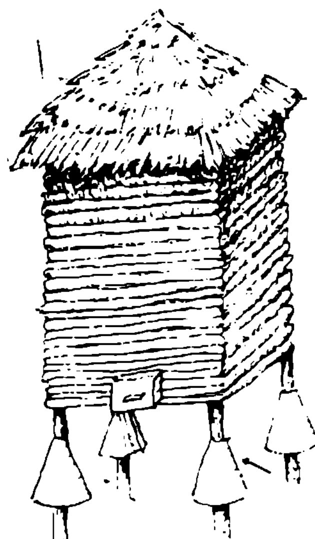


کۆگای باشتر بۆ خواردەمەنی

خێزانی بچووکتر



لە ڕێگەی ڕەچاو کردنی پلان دانان بۆ خێزان (ل۲۸۳)



سنچکەی کانزایی بۆ
دوورخستنەوەی مشك و جورج

تاقیکردنەوەی بیروکەی تازە

لەوانەیە هەموو پێشنیارەکانی پێشوو بە ئاسانی لە ناوچەکەت بەرپا نەکرێن لەوانەیە هەندێکیان لە باربن بۆ باری تایبەتی خۆت و بەرو بوومەکانی ئێستات ئەگەر هەندێ گورانکاریان بەسەر بێنی. زۆر جار بۆت دەردەکەوێ کە ئەو گۆرانکارییە پاش تاقیکردنەوەی راستەقینە بەکەڵک بووە.

کەبیروکـەیەکی تازە تاقی دەکەیتەوە دەس بە پرۆژەیەکی بچووك بکە چونکە ئەگەر تاقیکردنەوەکەت سەریش نەکەوت ئەوا زۆر نادۆرێنی. ئەگەر سەریش کەوت ئەوا خەڵکی بە ئەندازەیەکی‌لای گەورە دەست بەبەکارهێنانیان دەکەن، ئەگەر تاقی‌کردنەوەت سەرنەکەوت کۆڵمەدە. لەوانەیە بتوانی هەمان تاقیکردنەوە لەگەل هەندێ گۆرانکاریدا بکەی، گومانی تیا نییە لە هەڵەکانتەوە ئەوەندەی سەرکەوتنەکانت فێر دەبی، بەڵام لە کەمەوە دەس پێ بکە.

نموونەیەك لەسەر تاقیکردنەوەی بیروکەی تازە:

خۆت دەزانی هەندێ بابەتی دانەوێلە وەك فاصولیا خۆراکێکی زۆر باشە بۆ بنیادی لەش بەڵام ئایا ئەم دانەوێڵەیە لە ناوچەکەتدا شین دەبێ؟ ئەگەر ئەمە کرا ئایا خەڵکی بە خۆراك بەکاری دەهێنن.

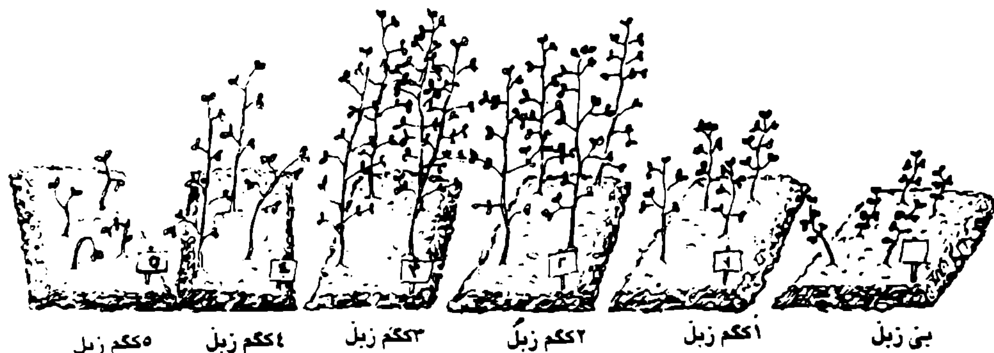
لە چاندنی پارچە زەویەکی بچووکەوە ـ یا دوو یا سێ پارچە زەوی ئاو جوداوە دەس پێ‌بکە.

ئەگەر ئەم دانەوێڵەیە روا، بەشێوەی جیاجیا ئامادەی کە و بزانە خەڵکی چەندێ بە خۆراك بەکاری دێنن.

ئەگـەر وابـوو ئەوا زیـاتـر لەو شوێنـانەی لە پارترن بکێڵە. بەردەوام بە لە تاقیکردنەوەکانت لەوانەیە دانەوێڵەکانت (بەروو بومت) چاکتر بکەی.

زۆر هۆکـار هەن لە سەرت پێـویستـە تاقی‌یـان کەیتەوە بۆ نموونە بابەتی خاکەکە، بەکارهێنانی زبڵی کیمیاوی و قەوارەی ئاو و چاندنی بابەتی جیاواز لەدانەوێڵە، بۆ ئەوەی بزانی کام هۆکار باشترە، لەسەر تەیە کێکیان بگۆری وئەوانی تر بهێڵیتەوە.

نموونە: بۆ ئەوەی دەستنیشانی کەی کە زبڵی ئاژەڵ یارمەتی گەشە کەردنی دانەوێلە دەدات و چەندێ زبـڵی بۆ بەکـار هاتووە. چەند پارچە زەوی‌یەکی بچووك بەیەکەوە بکێڵە (بچێنە) ولە هەمان مەرج دا بە گوێـرەی ئاوو وەئاو وهەمان بابەتی دانەوێڵە بەڵام هەر پارچە زەی‌ویەك برێکی جیا زبڵی پێوەکە پێش چاندن وەك لەم شێوەیەدا دیارە.



ئەم تاقیکردنەوەیە نیشانەی ئەوەیە بەکار هێنانی هەندێ زبڵ باشە بەڵام زۆر کردنی زیان بەخشە.
ئەم تەنها نموونەیە. لەوانەیە تاقیکردنەوەکەت نیشانەی شتی تربێ خۆت ئەوە تاقیکەرەوە.

هاوسەنگی نێوان خەڵك و زەوی

کارەکەت وەکو کارای تەندروستی وات لێ پێویست دەکات کە هەموو توانات بخەیتە گەڕ بۆ پاراستنی گیانی منداڵان وتەندروستیان. ئەگەر لەکەم کردنەوەی ژمارەی مردن لە نێوان منداڵاندا سەرکەوتی پێویست لەسەرت کاریگەری ئەوە لەسەر دوا رۆژی کۆمەڵەکەت و داهاتووی منداڵانی نەوزاد رەچاو بکەی ژمارە کەمی مردن زۆر کردنی دانیشتوان دەگەیەنێ بە مەودایەکی دووریش برسێتی دەگەیەنێ چونکە ئەو زەوی یەی خۆراك بۆ ژمارەیەکی دیاریکراو ئامادە دەکات لەواتەیە کۆمەڵەت بتوانێ چاکسازی بخانە زەوی و چاندنەوەی و برسێتی دوا بخات، بەڵام ئەگەر ژن و مێرد بەردەوام بوون لە زۆر کردنی ژمارەی منداڵەکانیان کە ئەوانیش ژن دێنن وشوو دەکەن وزاوزێ دەکەن گومانی تیانییە کە زەوی و خۆراك بەشی و هەموو خەڵکە ناکەن.

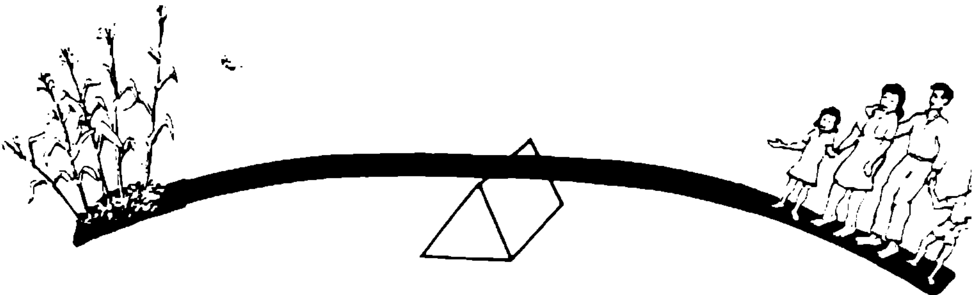
جێی داخە وادیار بێ کە پاراستنی منداڵان لە مردن دەبێتە هۆی برسی کردنی هەموو کۆمەڵ لە داهاتوودا بەراستی ئەمە روودەدات ئەگەر باوکان بەردەوام بوون لە منداڵ هێنان کە لە هەندێ جێی زەوی روودەدات.

یەکێ لە ئەرکە گرنگەکانت یارمەتیدانی خەڵکە بۆ پرس کردن دەربارەی گرنگیی سنوور دانان بۆ ژمارەی ئەندامانی خێزان بەتایبەت ئەگەر زەوییەکە بەگوێرەی دانیشتوان بچووك بێ.

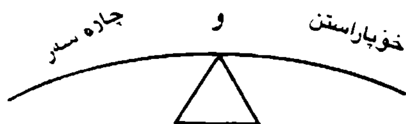
برگەی بیستەم چارە سەری رێگا جیاوازەکانی پلانی رێکخستنی خێزان دەکات. لە رێیەکی تر بگەرێ کە خەڵکانی کۆمەڵگاکەت لایان باشتر بێ. ئامۆژگاری و یارمەتی پێشکەش مامانەکان وکەسوکاری منداڵان کە. زۆر جار خەڵکی دێنە لات ئەو گرفتە تەندروستیانەی پەیوەندییان بە زۆری ئەندامانی خێزانەوە هەیە دەیخەنە بەردەست کە دایکێکت چاو پێ دەکەوێ منداڵی زۆر هێنابێ وماندوو بوو بێ وخوێن کەمیی هەبێ یا چی دی ناتوانێ منداڵەکەی شیردات ئەگەر منداڵێکت تەماشا کرد بەدخۆراکەو نیشانەی خوێن کەمی و لاوازیی پێوە دیارە، باسی پلانی رێکخستنی خێزان لەگەڵ کەس وکاریان بکە. زۆر جاریش دایك حەز لە منداڵێکی تازە ناکات بەڵام نایدرکێنێ.

★ پلانی رێکخستنی خێزان لەوانەیە گرنگترین کاری پاراستن بێ کە پێی هەڵدەسی. تاکو خەڵکی فێری نەبن چۆن زەوی و داهات بە رێکی و دادپەروەرانە دابەش کەن و چۆن بە خێزانی بچووك رازی دەبن هەر کارێکی تر لەگەڵ تێپەر بوونی کات دا لە برسێتی زیاتر هیچ ناگەیەنێ.

> ئەگەر یارمەتی کەس وکاری کۆمەڵەکەتت دا بۆ بەرگری کردن لە منداڵ مردن پێویستە لەسەرت یارمەتیشیان دەی لە سنوور دانان بۆ خستنەوەی ئەو منداڵانەی کە پۆشاك وخۆراك و فێرکردنیان قورسە.



زەوییەك رووبەری سنوور دار بێ بەشی ژمارەیەکی سنووردا ـ لە خەڵك دەکات.



هاوسەنگی نێوان خۆپاراستن و چارە سەر

زۆر جار هاوسەنگی ی نێوان خۆپاراستن و چارەسەر
هاوسەنگیەکە لە نێوان پێداویستیەنوکەیی وپێویستیە درێژ خایەنەکان.

لەسەرت پێویستە وەك کارایەکی تەندروستی بچیتە کن خەلکی و لەتەکیان کار بکەی و یارمەتیان بدەی بۆ دۆزینەوەی وەلام بۆ ئەو پێویستیانەی هەستی پێ دەکەن. زۆر جار یەکەم خەمی خەلکی دۆزینەوەی دلنیایی یە بۆ نەخۆشەکان و ئازارەکانیان لەبەر ئەوە یەکەم ئەرکت یاریدەدانی چابوونەوەیە.

بەلام لەسەرتە هەمیشە بەرە و پێشەوە بروانی لە کاتی بایەخ دانت. بە پێویستیەکانی خەلکی. هەول دە رووەو پاشە. رۆژ بروانن یاریدەیان دەکە بروابێنن زۆربەی نەخۆشی و ئازارەکان بەرگری یان لێ دەکرێ. و خۆیان دەتوانن بەکاری خۆپاراستن هەلسن.

لەسەرت پێویستە وریایی وهەندێ کارای تەندروستی هەن زیاد رەوی لە ئەرکەکانیان دەکەن و ئەو نەخۆشیانەی هەن لە بیریان دەکەن و بیری خۆیان بەرەو ئەو نەخۆشیانەی کە لەوانەیە لە داهاتوودا روو بدەن دەبەن. ئەگەر سەریش نە کەوتن لە ئاشنا بوون لەگەل پێویستیەکانی ئێستای خەلکی ئەوا شکستی لە بردنەوەی هاوبەشی کردنی خەلکی دەهێنن بەم شێوەیە شکست دەهێنن کە زۆربەی کاری خۆپاراستنیان. ە

خۆپاراستن و چارەسەر هاوشانی یەکتر دەرۆن. چارەسەری زۆر زوو زۆر جار ناهێلێ نەخۆشی سووك مەترسی دروست کات ـ ئەگەر توانیت یارمەتی خەلکی بدەی بۆ ئەوەی دلنیابن لە گرفتە تەندروستیەبلاوەکان و دەستت کرد بە چارەسەری گەرماو گەرم لە مالێ خۆیان ئەوا گەلێ لە و ئازارانەی کە پێویست ناکا هەبن بەر بەست دەکەی.

چارە سەری گەرماو گەرم شێوەیە کە لە شێوەکانی دەرمانی پارێزەر

ئەگەر دەتەوێ خەلکی پشتت بگرن لەو شوێنەوە دەس پی بکە کە ئەوانی لێن. کار بو پاراستنی هاوسەنگی نێوان خۆ پاراستن وچارە سەر بکە، ئەو هاوسەنگیەی کە لای کۆمەلگەت پەسەندە. ئەم هاوسەنگیە تا رادەیەکی گەورە پشت بە رای خەلکی لە نەخۆش وتەندروستی و چابوونەوە دەبەستی هەر چەندە یارمەتیان بدەی بو روانین بەرە داهاتوو وچەندەرای جیاواز بوو ئەوەندە ئەو ـ خوشیانەی کە دەتوانی کۆنترولیان زۆر دەبن، ئەوە ندەش دەبینی کە هاوسەنگیە کە سروشتیانە دەگوازرێتەوە بەرەو خۆپاراستن.

ناتوانی بە دایکی مندالێکی نەخۆش بلێی خۆپاراستن باشترە لە چارە سەر کر ـ ـ ـگەر بیشێلێی گوێت لێ ناگرێ، بەلام دەتوانی پێی ی راگەیەنی کە خۆپاراستن وەك چارە سەر گرنگە ئەمە ـ کاتی یارمەتی دانی و چاودێری کردنی مندالەکەی دا

کار بۆ ئەوە بکە خەلکی گرنگی بە خۆپاراستن بدەن ـ بەلام رو ریان لێ مەکە

چارە سەر وەك دەرگایەك بۆ خۆپاراستن بە کاربێنە، باشترین کات کە دەربارەی خوپاراستن ئاخاوتن بۆ خەلکی بکەی. لە و کاتا نەیەکە بۆ چارە سەر دێنەلات بۆ نموونە ژنێك هەتەلات ومندالێکی پێیە کرمی هەیە، چۆنیەتی چارە سەری بۆ باس کە. بەلام چۆنیەتی بلاو بوونەوەی کرم و رێگا زۆرەکانی بەرگری کردن لە کرمیان بۆ شیکەرەوە. برگەی ١٢ ناوە ناوە هەلسە بە سەردانی مالانی خەلکی بۆ یارمەتی دانیان بۆ ئەوەی هەنگاوی کاریگە تر بنێن بۆ بایەخ دان بەخویان.

چارە سەر بقۆزەوە بۆ فێر کردنی خۆپاراستن

بەكار هینانی دەرمان بە شیوەیەكی بەر بەست و پەسەند.

قورسترین و گرنگترین ئەو شتانەی پەیوەندیان بە چاودێری یەوە هەیە ئەوە یە خەڵكی فێری بەكار هێنانی دەرمان بە شێوەیەكی بەر بەست و پەسەند كری. دەرمانە نوێكان زۆر گرنگن لە رزگار كردنی گیانی خەڵكی. بەڵام زۆر نەخۆش پێویستیان بە هیچ دەرمانێ نیە. لەش بۆی هەیە بە پشوو و خۆراكی باش وهەندێ دەرمانی خۆماڵی بەرد نكاری نەخۆشی ببێتەوە.

لەوانەیە خەڵك بێتە لات داوای دەرمانێكت لێ بكەن كە پێویستیان پێ نیەو لە وانەیە حەز كەی بۆ رازی كردنیان دەرمانەكەیان بدەیتی بەڵام كاتی چابوونەوە وابروا دەكەن كە دەرمانەكە چاكیانی كردەوە كە لە راستیدا لە شی خۆیان خۆی چابووەوە.

لە جیاتیوا لە خەڵكی بكەی پشت بە دەرمانی نازە روور ببەستن ومختێكی تەواو بە شیكردنەوەی هۆی بەكار نەهێنانی دەرمان بۆ خەڵك روون كردنەوە ببەسەر. لەگەڵ ئەوە شدا خەڵكی ئاگادار كە بەوەی، لە توانایاندایە بۆ ئەوەی خۆ زاڵ كەن بەسەر نەخۆشی یە كانیاندا.

تۆ بەم شێوەیە یاریدەی ئەو كەسەدە دەی بۆ ئەوەی پشت بە خۆیەروو بوومی خۆماڵی ببەستێ نەك بە بەروو بوومی دەرەوە (دەرمان). ئاوها تۆ پاراستنێك بۆ ئەو كەسە پێشكەش دەكەی چونكە لەوێ هیچ دەرمانێك نی یە هەندێ مەترسی لە كاتی بەكارهێنانیدا هەڵنەگرێ.

لە بیرت بێ دەرمان لە وانەیە كوشندە بێ

لێرەدا سێ گرفتی تەندروستی هەیە خەڵكی داوای دەرمانی نازەرووری بۆ دەكەن ئەمەش (١) لووت گیرانی باو (٢) كۆكەی سووك (٣) سك چوون.

لووت گیرانی باو بەپشوو وخوارد ەوەی شلەمەنی بەزۆری وئەسپرین چارە سەر دەكرێ لە كاتێكدا بەكارهێنانی پەنسلین و تتراسایكلین و دژەمیكرۆبیەكانی تر هیچ كەڵكێ پێشكەش ناكەن ١٦٣

كۆكەی سووك یا كۆكەی توندی بەلغەم وكلماوی چارە سەر دەكرێ بە خواردنە وەی ئاوی زۆر كە یاریدەی نەرم كردنی كەرسەكلی یەكان و پرۆسیسی كۆكین ئاسان دەكات بە شومیەكی باشتر لە بەكارهێنانی شروبی تایبەت بەكۆكە هەڵژینی هەڵمی ئاو یاریدەی هەست بە دڵنەوایی لە هەر شتێكی تر دەكات (ل ١٦٨)

مە هێڵە خەڵكی پشتبە شلەی تایبەت بە كۆخە ببەستن، یان دەرمانی تری نازەروور.

بۆ سك چوونی منداڵان بەكار هێنانی دەرمان بە شێوەیەكی گشتی یاریدەی چابوونەوە نادەن زۆربەی دەرمانە بەكار هاتووەكان (نیۆمایسین، سترنیومایسن، كاولین. لوتوتیل. نایترۆفیوروفیورم وكلورا مفینكول) لە وانەیە زیان بەخش بن كەنگ ئەوەیە منداڵ بڕێكی زۆر ئاو بخواتەوەو خواردنی تەواو (١٥٥ تا ١٥٦) بخوات

كلیلی چارەسەری منداڵ دایكەنەك دەرمان ئەگەر توانیت واله دایكان بكەی تی بگەن كە ئەمە ژیانی گەلێك منداڵی رزگار كردوە.

دەرمان بە زۆری لە لایەن پزیشکان و خەڵکیەوە بە کاردێن، ئەمەش جێی داخە لەبەر زۆر هۆ:

● پارە دۆڕاندن.
● وا لە خەڵکی دەکات پشت بە شتانی ببەستن کە پێویستیان پێ نەبێ (زۆر جار خەرجەکەیان بۆ نادرێ).
● هەر دەرمانەی مەترسیەکانی خۆی هەیە لەکاتی بەکارهێنانی دا، لە بەکار هێنانی هەردەمانێ ئەگەری زوودانی ئەزیەتی لێ دەکرێ بۆ ئەو مرۆڤە.
● لەوەش زیاتر ئەو دەرمانەی بۆ شتی پووچ بەکار دێت کاریگەریتی لە دەس دەدات بەرامبەر بە بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشیە ترسناکەکان.

نموونەش لەسەر لە دەس دانی کاریگەرێتی دەرمانەکە کلورامفنیکوڵە بەکار هێنانی ئەم دەرمانە گرنگە بۆ هەوکردنی سووك لە هەندێ بەشی جیهان کاریگەرێتیی دژ بە گرانەتای زۆر ترسناك لە دەس داوە.
زیاد رەوی لە بەکار هێنانی کلورامفینیکول وای لە گرانە تا کردوە کە بەر هەلستی کاو وکاریگەریتەکەی لە دەس دا (ل٥٨) لەبەر ئەمە پێویستە بەکارهێنانی دەرمان بەربەست کرێ بەڵام چۆن ئەمە دەکەین؟

هەموو یاسا توندەکان و کوت و تەنگ پێهەڵچنینی دەرمان صەرف کردن بە تەنها لەلایەن پسپۆرانەوە فەشەلی هێنا لە بەرگری کردنی بەهەڵە بەکار هێنانی دەرمان لەلایەن خەڵکیەوە. تەنها کە خەڵکی زیاتر شارەزای بەکار هێنانی دەرمان و مەترسییەکانی دەبن دەکرێ بەکارهێنانی دەرمان بە شێوەیەکی بەربەست ووریایی بەڵاوبێتەوە.

> هوشیار کردنی خەڵکی لەبەکارهێنانی دەرمان بە شێوەیەکی بەربەست و پەسەند گرنگترین ئەرکی کارگەری تەندروستیە

ئەمە گرنگە بە تایبەتی لەسەر ئەو وڵاتانەی کە بەکارهێنانی دەرمانە نوێکانیان تیا زۆر بوود



ئەو کاتەی زەروورەت نەبوو بو بەکار هێنانی دەرمان. لەسەرتە بۆیان روون بکەیتەوە.

بۆ زۆر کردنی زانیاریەکانت دەربارەی بەکار هێنانی دەرمان و بەخرایی (بەهەڵە) بەکارهێنانی بگەڕێرەوە برگەی شەشەم بو دەربارەی بەکارهێنانی دەرزی و بە هەڵە بەکارهێنانی نگەرێرەوە برگەی نوهەم. و دەربارەی بەکارهێنانی دەرمانی خۆماڵی پەسند بگەڕێرەوە برگەی یەکەم

دۆزینەوەی رادەی پێشکەوتن

وا باشە ناوە ناوە، ئاوڕێ وردبینانە لە چی وچەند تان خوت و ئەوانەی دەروو بەرت لە سەرکەوتن ودەست هێنان بدەیتەوە چی گۆڕا؟ چ گۆڕانی بەسەر چاکردنی باری تەندروستی و گوزەرانی کۆمەڵەکەت هاتووە؟ لە وانەیە بتەوێ هەموو مانگێ یا هەموو ساڵێ ئەو چالاکیە تەندروستیانەی کە دەکرێ بپێورێن تۆمارکەی بۆ نموونە:

★ ژمارەی ئەو خێزانانەی کە ئاودەستیان دروست کردوە چەندە؟
★ ژمارەی ئەو جوتیارانەی کە بەشداریان لە چاکردنی زەوی کێڵکەیان کردوە چەندە؟
★ ژمارەی ئەو دایک و منداڵانەی کە بەشداریان لە بەرنامەی چاودێری دایک و منداڵەکەی(فەحصی رێک و پێک و فێرکردن کردوە چەندە؟

ئەم شێوە پرسیارانە یارمەتیت دەدات بۆ پێوانی کارە ئەنجام دراوەکە بەلام بو دیاری کردنی ئاکامەکانی پەیوەند بەم چالاکیە تەندروستیانەدا بە شێوەیەکی وورتر لەسەرتە ولامی پرسیارەکانی تر بدەیتەوە وەک
★ ژمارەی ئەو منداڵانەی تووشی سک چوون بوون یا تووشی نیشانەکانی بوونی کرم بوون لە مانگی رابووردو یا ساڵی رابووردو بە بەراورد کردن لەگەڵ ژمارەیان کە ئاو دەستیان نەبوو چەندە؟
★ بەروبوومی ئەم ساڵ (گەنم شامی و فاصولیا وئەوانی تر) چەند بوو ئەگەر بەراورد کرێ لەگەڵ کاتەکانی پێش بەرپا کردنی چاکسازی؟
★ ژمارەی منداڵە لەش ساغەکان چەندە و چۆن پەیرەوی لیستی گەشەکردنی دروست دەکەن (ت ل٢٩٧)؟

بۆ دۆزینەوەی رادەی سەرکەوتن لە ئەنجامدانی هەر چالاکیەک لەسەرتە زانیاری کۆ بکەیتەوە پێش هەڵسان بە چالاکیەکان و پاشانیش - بۆ نموونە. ئەگەر ویستت دایکان فێری گرنگی شیری خو دان بە منداڵ بکەی یەکەم جار ژمارەی ژنە شیر دەرەکان پێش دەس پی کردنی بەرنامەی شیر دان وەرگرە و لە پاشان ژمارەکەیان پاش ساڵی دوای دەس پێکردنی بەرنامەکە وەرگرە بەم شێوەیە دەتوانی بریار لەسەر رادەی سەرکەوتنت بدەی لە رێی بەراورد کردنی ئەم دوو ژمارەیە

نە وانەیە ئامانجێک بخەیتە بەردەم خۆت، بۆ نموونە، لە وانەیە ئامانجی تەندروستی خۆت و کۆمەڵەکەت ئەوە بێ کە ٨٠٪ی خێزانەکان ئاودەستی خۆیان هەبێ لە کۆتایی ساڵ دا. هەموو مانگی ژمارەی ئەم ماڵانە تۆمارکە ئەگەر تەنها سێیەکی دانیشتوان ئاودەستیان لە کۆتایی مانگی شەشەم دروست کردبێ ئەوا زانیت دەبێ زیاتر خۆت ماندوو کەی بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو ئامانجەی بۆ خۆت داناوە.

دەستنیشان کردنی ئامانجەکان زۆرجار یاریدەی خەڵکی دەدات بۆ زیاتر کارکردن و وەدەس هێنانی شتی زیاتر

بۆ دۆزینەوەی ئاکامی ~~چالاکیە تەندروستیەکانت~~ پێویستە لە سەرت هەندێ شت پێش ولە کاتی ولە پاش کارەکە بپێوی و بژمێری.
لە بیرت بێ کە گرنگترین شتی کارە تەندروستیەکەت لە پێوانە نایەت. چونکە ئەو بە پەیوەندیت لەگەڵ خەڵکانی تر بریاری لەسەر دەدرێ. بەو خەڵکانەی کە بەیەکەوە فێر دەبن وکار دەکەن. بە گەشەکردنی بەزەیی و بەرپرسیاری و بەشداربوون و هیوا بریاری لە سەر دەدرێ.
ناتوانی ئەم هەموو شتانە بپێوی بەلام بیخەرە هەڵسەنگاندنەوە کە ویستت ئەو گۆڕانکاریانەی وەدەس هاتوون بقەرسێنین.

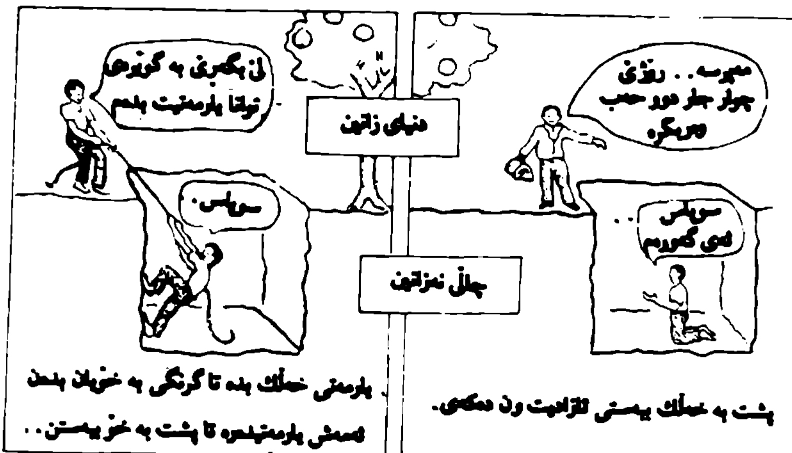
فێرکردن و فێربوون بەیەکەوە.
رۆڵی کارگەری تەندروستی وەکو پەروەردەکار

هەر چەندە ژمارەی ئەو شتانەی کە کار لە تەندروستی دەکەن بە دەست هات. ئەوەندە ئەگەری بڕوا کردنت کە کاری کارگەری تەندروستی مەحاڵە زیاتر دەبێ، ئەمەش راستیەکی روونە کە ئەگەر بە تەنها بێ لە بواری کاری تەندروستی توانای کاری زۆرت نابێ

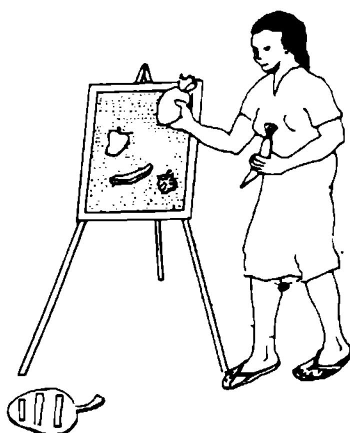
> ناکرێ هەلسی بە گۆرانکاری گرنگە تاکو خەلکی خۆیان بەر پرسیار نەبن لە تەندروستی خۆیان و کۆمەلەکەیان

پاراستنی تەندروستی کومەل بەست بە بەشداری کردنی زۆربەی ئەندامەکانی دەبەستێ بو ئەوەی ئەمە ئەنجام بدرێ پێویستە بەشداری لە بەر پرسیاری و زانست بکرێ.
لەبەر ئەمە وەکو کارگەرێکی تەندروستی ئەرکت فێرکردنی خەلك و منداڵان و کەس کارو کرێکار و فێرکاری خوێندگاکان و کارگەرە تەندروستیەکانی ترو هەر کەسێکی ترە.
هونەری فێر کردن گرنگترین لیها تووییە کە مروف دەتوانێ فێری بێ. فێر کردن یارمەتیدانی خەلکی یە بۆ گەشەو گەشە کردن لە کەلیاندا فێرکاری سەر کەوتوو ئەو مروڤە نییە زانیاری بباخنێتە سەری ئەوانی ترەوە. بەلکو ئەو مروڤەیە کە یاریدەی خەلکانی تر دەدات بو لەسەر بنەمای بیروکەی خویان بنیادبنێن وشتە نوێکان خویان بیدوزنەوە.
ئەبێ فێر کردن وفێر بوون پابەند نەبێ بە خوێندنگاکانو بنکە تەندروستیەکان بەڵکو پێویستە پەل بهاوێ بۆ ماڵان وکێلگەکان و رێ وبانیش. باشترین دەرفەت بۆ فێر کردن کاتێ چارە سەر کردنی نەخۆشە، پێویستیشە دەرفەت بقۆزیتەوە بو گۆرینەوەی بیرو راو بە شداری ویارمەتی کومەلەکەت بۆ توانای بیر کردنەوەو کاری هەرەوەزی ئەوە هەندێ پێشنیار یارمەتیت دەدەن بۆ هەلسان بەوەی کە روشت (باسکرا) لەوانەش خوت پێشنیاری ترت هەبێ

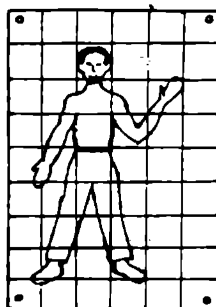
دوو رێ بۆ چاودێری تەندروستی:

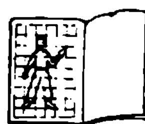


هۆیەکانی فێرکردن



★ بەکار هێنانی تەختەی داپۆشراو بە قوماشی لۆکە (فانیلا، بازە) دەگونجێ بۆ ئاخافتن لەگەڵ کۆمەڵ چونکە بە هۆی ئەوەوە دەتوانی بەردەوام بی پێدا هەڵواسینی شێوەکاریەکان.
پارچەداری چوارگۆشە بە قوماشی لە فانیلا داپۆشە و دەتوانی رەسم وینەی جیاوازی پێوە بنوسێنی بە هۆی پەرەی شوشەوە کە ئەم پارچانە لە دواوەو لە پشت وێنەکان بینوسێنێتە فانیلا کەوە.

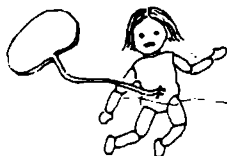




★ تەختە وێنەکان

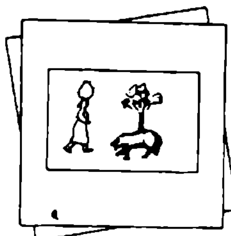
«نرخ و بایەخی وێنەیەك هەزار ووشە دێنێ»
دەکرێ هەندێ وێنەیێ سانا لەگەڵ هەندێ ووشەی راگەیاندنی پێوە بنووسێنی یالە هەر شوێنێ کە خەڵکی بتوانن ببینن. دەتوانی هەندێ وێنە لەم پەرتووکە وەرگری ئەگەر هەر زەحمەتێکت لە پێوانەو قەوارەی دروست بینی ئەوا بە قەڵەمێ کاربۆن چوار گۆشەی رێك وپێك لەسەر وێنەکە دروست کە کەدەتەوێ بیگوازیتەوە.
جارێکی تر ژمارە هەمان چوار گۆشەکان لەسەر وەرەقەی پێ هەڵواسراوەکان یاکارتۆنێ رەسمکەو لە پاشان وێنەکە بگوازەرەوە بە چوارگۆشە چوارگۆشە.
لە هەندێ وێنە کێشی گوند داوابکە هەندێ وێنەی نووساوە ورەنگاو رەنگت بۆ بکێشن. منداڵانی گوند لەوانەیە بتوانن هەندێ وێنەی پەیوەند بە مەوزوعی جیاوازت بۆ بکێشن

نموونەو بەر چاو خستن (پیشانگا):



یاریـدەی گوێـزانـە وەی بیرۆ کە کان بۆ خەڵکی تر بدە - بۆ نموونە ئەگەر ویستت بۆ ژنان و مامانەکان قسە بکەی دەربارەی بایەخ دان بە هێلاش برێن دەتوانی گەمەیەك (بووکە شوش) دروست بکەی کە ئەوە وەك مەڵوتکە وابێ وبە دەمبوس حەبلێکی قوماشی پێوە بنوسینە تادەگاتە سکی.
دەکرێ مامانەکان بە هەمان کار بۆ فێر کردنی ژنانی تر

★ فلیم رەنگاو رەنگەکان و فلیمی سینەمایی.



ئەمانەلە زۆر بنکەی تەندرو ستی جیهاندا هەن (دەس دەکەون) هەندیکیان بە شێوەی چیروکن و دەکرێ ئەم فلمانە بە کەرەسەی تایبەت کە بە ئاسانی دەس دەکەوێ پیشاندرێن.

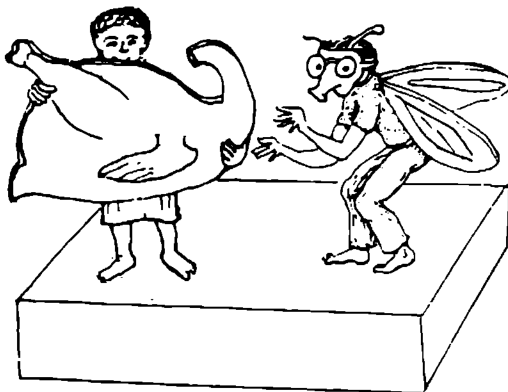
رێی تر بۆ گواستنەوەی بیروکەکان

★ چیروك گیرانـەوە ئەگـەر شیکـردنەوەی هەندێ مەسەلەت لاگران بوو، لەوانەیە گێرانەوەی چیروکێکی ڕاستەقینە یارمەتیت دا بۆ گەیشتن بەو خاڵەی دەتەوێ شی کەیتەوە.

بۆ نموونە ئەگەر بێت بڵێم یەکێ لە لاجویەکان لە پزیشك باشتر دەتوانێ دەستنیشانی نەخوشی بکات لەوانەیە بروام پێ نەکەی، بەڵام ئەگەر بەسەر هاتی یەکێ لە کارگەرانی بواری‌تەندروستیت‌بۆ بێگرمەوە کە ناوی (یوسف)، لە فلان گوند کە بنکەی خۆراك پێدان دەباتە ڕێوە دەتوانی تێبگەی.

منـداڵێکی بچـووکی نەخـوش گەیشتـە بنکـەی خۆراك پێدان، یەکێ لە پزیشکـەکـان ناردبووی چونکە تلرادیـەکی گەورە بەد خۆراك بوو و تووشی کۆکەش ببو، پزیشکەکە پێشنیاری کرد بلبەتێك شروبی دژ کوکـەی بداتێ یوسفیش هەر بیری بە منـاڵەکەوە قاڵ بوو چونکە دەیزانێ خێزانەکەی هەژارە و ماوەیەك لەمەوە بەر برایەکی ئەو منداڵە مرد، کۆکەی منداڵەکە خوێنی پێوە بوو، لەبەر ئەوە یوسف بردی بۆ لای بنکـەی تەنـدروستی و پزیشکی ئاگـدار کردەوە کە دەترسێ منداڵەکە تووشی سیل بوو بێ، پاش فەحس دەرکەوت رای یوسف ڕاست بوو بەم جۆرە دەبینێ کە کارگەری تەندروستی توانیی پێش پزیشك گرفتەکە بناسێ، چونکە منداڵەکە و باری گوزەرانی زانیوە لەکاتی سەردانەیەك لە دوایەکەکانی خێزانەکەی.

چیروکەکان دەتوانن زانیاری بەتام بگێرنەوە بە تایبەت ئەگەر کارگەری تەندروستی شارەزابی لە چیروك گیرانەوە.



★ نوانـدن: چیروکەکان کاریگەر تر دەبن ئەگەر بکـرینـە نوانـدن، لەوانەیە تۆ یا مامۆستایەکی خوێندنگا یا هەر مرۆڤێ کە کۆمیتەی تەندروستی کاربکـات بتوانن هەندێ نواندنی کورت بنوسن ومنداڵانی خوێندنگا بە نواندنی هەڵسن بۆ نموونە:

ئەگەر ویستت خەڵکی واڵێ بکەی خۆراك لە مێش بپـاریـزن بۆ ئەوەی بەرگری لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی بکرێ.

هەنـدێ منـداڵ لە بەرگـی مێش دا بە دەوری خواردن دەخولێنەوە، مێش کار لە خواردنی دانە پۆشراو دەکات منداڵەکان لێی دەخۆن ونەخۆش دەکەون.

بەڵام مێشەکان ناتوانن بگەنە خۆراکی داپۆشراو وئەو منداڵانەی ئەم خۆراکە دەخۆن نەخۆش ناکەون.

هەر چەنـدە ریگـات دوزیـیـەوە بو بەشـداریکـردنی خەلکـانی تر لـ بیروکـەکـات، ئەونـدە ژمـارەی خەلکـانی تیکـەیشتـوو وئەوانەی بیریار دەمیننەوە زۆر دەبن

کارکردن و فێربوون لە پێناوی قازانجی هاوبەش

ڕێگای جیا جیا هەیە بۆ هاندانی خەڵکی بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆیان لە کاری هەرەوەزیدا ببینن وەك وەڵام دانەوەیەك بۆ پێویستیە هاوبەشەکانیان، ئەمەش هەندێ پێشنیارن:

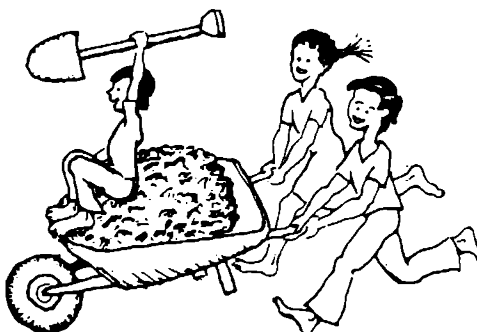
۱- پێکهێنانی کۆمیتەیەکی تەندروستی بۆ گوند:

دەکرێ هەندێ بە توانایان و بایەخدەران هەڵببژێردرێن بۆ پلان دانان و ئەو چالاکیانەی پەیوەندیان بەوەزعی شارۆچکە کەوە هەیە. وەك هەڵکەندنی چەند چاڵێ بۆ پاشەڕۆك یا هەڵکەندنی چاڵ بۆ ئاودەست، لەسەرکارای تەندروستی‌یە کە بە شداریەکی کاریگەری تیا بکات.

۲- گفتوگۆی به کۆمەڵ:-

دەکرێ باوکان ودایکان ومندااڵنی خوێندنگا ولاوان وهی تر کۆببنەوە بۆ بڕیاردان کە چی پێویستە بیکەن بۆ چاکردنی باری تەندروستی خۆیان. یەکەم کاریشیان یاریدەدانی خەڵکانی تر بۆ بەشداری کردن بە بیرۆکە کانیان دەربارەی ئەو مەسەلانەی دەیزانن.

۳- ئاهەنگە کانی کار:-



ئەو پرۆژانەی کە پەیوەندیان بە کۆمەڵەوە هەیە وەك خاوێنکردنەوەی گوند یا ڕاکێشانی تۆڕی ئاو بۆ گوند دەکرێ بە شێوەی گەپ وخۆشی ئەنجام بدرێ ئەگەر هەمووان بە شداریان لە کارەکە کرد دەکرێ هەڵسرێ بە یاری وپێشبرکێو ساردەمەنیو هەندێ پاداشتی بچووکی تیا ببەخشرێتەوە کارە کە دەبێتە بابەتی لەگەپ. خەیاڵی خۆت بەکاربێنە!

٤- کۆگای هاریکاری:

دەکرێ نرخ کەم بکرێتەوە بە بەشداری بوون لە نامێرو کۆ کردنەوە وزەوی هاریکاری هاوبەش باشترین کار لە گەشە کردنی کۆمەڵ دەکات.

٥- سەردانی پۆلەکان لە خوێندنگا:

لەگەڵ مامۆستای گوند کارکە بۆ هاندانی ئەو چالاکیانەی پەیوەندیان بە تەندروستی بواری نواندن و شیوازی ڕوونکردنەوە هەیە. بانگەشە بکە بۆ هەندێ منداڵان سەردانی بنکەی تەندروستی بکەن، منداڵان دەکرێ یارمەتیەکی زۆر بدەن لەگەڵ ئەوەی کە بە پەلە فێر دەبن. ئەگەر دەرفەتیان بدەینێ ئەوا زۆر داهاتێکی گەورەی بۆت.

٦- بەستنی کۆبوونەوەی پەیوەند بە تەندروستی‌دایکان ومنداڵان:

زۆر گرنگە ژنە ئاووسەکان و دایکان فێری ئەو پێویستیە تەندروستیەنەکە پەیوەندار بەمنداڵەکانیان بن. سەردانە کانی دا یکانیش بۆ بکە تەندروستیەکان دەگونجێن بۆ فەحس کردنیان و فێر بوون.

دایکان هاندە بۆ ئەوەی کارتی تەندروستی بپارێزن و هەموو مانگی لەگەڵ خۆیان بیهێنن بۆ بنکەی تەندروستی بۆ تۆمار کردنی تەمەن و کێشیان (ل٢٩٧) ژن هەست بە شانازی دەکات کە ببینێ منداڵەکەی گەشەیەکی تەندروستی دەکات وەك لە نەخشە بەیانیە تەندروستیەکە دیار کراوە، لە توانای هەر ژنێك دایە ئەگەر نەخوێندەواریش بێ کە ئەم نەخشە بەیانیە تێبگا لەوانەیە بتوانێ هەندێ دایکان مەشق پێ بکا لەسەر ڕێکخستنی هەندێ ووردەکاری و بەڕێوەبردنیان.

٧- سەردانەکانی ماڵان:-

هەڵسە بە سەردانی دۆستایەتی بۆ ماڵی خەڵکی بە تایبەت ئەو ماڵانەی گرفتی تەندروستی تایبەتیان هەیە وبو ماڵی ئەوانەی کەم هاتوو چۆی بنکە تەندروستیەکان دەکەن و ئەوانەی بەشداری ناکەن لە چالاکیە گشتی‌یەکان، تایبەت هەندی خەڵکی ڕێز بگرە و سەردانێ‌مەکە کە هەست کەی دۆستایەتی نی‌یە تەنها ئەگەر مەترسیەك لەسەر منداڵان لە ئارا دابوو.

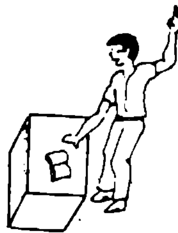
رێگاکانی گۆڕینەوەی بیروڕا بە کۆمەڵ

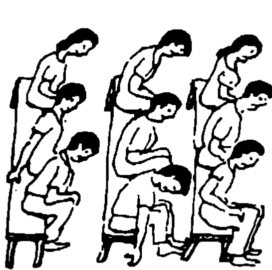
سەرکەوتنت وەك کارگەری تەندروستی بە پلەی یەکەم پشت بە توانات وەك فێرکاری دەبەستێ نەك وەك کارای تەندروستی چونکە هەر کارێکی قەبە پێویستی بە بەشدار کردنی کۆمەڵکە هەموویەتی بۆ پێ هەلسانی. خەلکی زۆر فێرنابن لە ڕێی ئەو قسانەی (ووتانەی) کە بە گوێیاندا دەدرێ بەڵکو لە ڕێی بیرکردنەوەی خۆیان و ئەو شتانەی هەستیارن و ئەو شتانەی کە دانوستانی لەسەر دەکەن و دەبینن.

لەبەر ئەوە فێرکاری سەرکەوتوو لە پشت مێزەکەیەوە دانانیشێ و خوتبە بۆ خەلك بدات بەڵکو لەگەلیان قسە و کار دەکات، ئەو یارمەتی کۆمەڵکەی دەدات بۆ بیر کردنەوەی دروست بە نسبەت پێویستیەکانیان و دۆزینەوەی ڕێگای وە دەس هێنانیان.. ئەو دەرفەت دەقۆزێتەوە بۆ ئەوەی بەشداری بیرۆکەکان لە گەلیاندا بکات بە شێوەیەکی دۆستانەو ئاشکرا.



قسە لەگەل خەلکی بکە





خوتبەیان لەناو مەدە

لەوانەیە گرنگترین کارت وەك کارگەری تەندروستی ڕاکێشانی سەرنجی کۆمەڵکەت بێ بۆ توانایان و یارمەتی دانیان بۆ بڕوا بەخۆ کردن، گوندنشینەکان زۆر جار ئەو شتانەی کە خۆشیان دەوێ نایگۆڕن تەنها لە بەر ئەوەی هەوڵی بۆ نادەن، زۆر جار وا بڕوا دەکرێ کە ناتوانن، لە ڕاستیدا ئەوان وانین.

زۆربەی گوندنشینەکان هەتاکو ئەوانەی نەخوێندەواریشن، وردەکاری و زانستی باش و ڕوونیان هەیە، ئەوان ئامێرەکانی خۆیان لە گۆڕانی ئەوانی دەوروبەریان بەکار دەهێنن هەروەها لە گۆڕانی ئەو زەویانەی دەیکێلن و ئەو شتانەی بیهادی دەنێن دەشتوانن هەلسن بە شتی زۆر گرنگ کە خەلکانی تری زۆر خوێندەوار تر پێی نەتوانن.

ئەگەر توانیت، یارمەتی خەلك بدەی بۆ هەست پێ کردنی ڕادەی زانستیەکانیان و ڕادەی ئەو گۆرانکاریەی دەیکەن ئەوا وای لێیان کرد کە بڕوا بە خۆبینن وبە توانایان لە فێربوون ئەنجامدانی زیاتر دەکات، ئەگەر بەیەکەوە کار بکەن لە توانایاندا دەبێ هەلسن بە گۆرانکاری مەزنتر بۆ چاکردنەوەی باری خۆیان و تەندروستیان.

بەڵام چۆن خەلك لەم شتانە ئاگادار دەکەیتەوە؟ زۆر جار ئەمە ناکرێ!

بەڵام دەتوانی یارمەتیان دەی کە خۆیان هەندێ لەم شتانە بدۆزنەوە لەرێی کۆبوونەوەی توێژینەوەو گفتوگۆ ، کۆبوونەوەکانت بە پرسیار دەس پێ بکە لەوان بەڵام زۆر قسە مەکە.

بۆ نموونە هەندێ وێنە (وەك ڕەسم) لەوانە یارمەتیت دات. لەوانەشە پێویستیت بە هەندێ بێ کە ئەو خانووبەرەو خەلکی و ئاژەڵ و بەروبوومە نیشان دەدات کە لەگەل ئەو ژینگەی تیا دەژی بگونجێ.

وێنە بەکار بێنە بۆ ئەوەی خەڵکی بەیەکەوە قسە بکەن و بیربکەنەوە



وەك ئەم وێنەیە بخەرە بەر چاو خەڵکی و داوایان لێ بکە لێی بکۆڵنەوە ئەو پرسیارانە بکە کەوا لە خەڵکی بکات دەربارەی ئەوەی دەیکەن و یا چیان بۆ دەکرێ پێکەن قسە بکەن. ئەوا نموونەیەك لەم پرسیارانە:

★ ئەو خەڵکانەی لە وێنەکەدا هەن کێن و چۆن دەژین؟

★ ئەم زەوییە چۆن بوو پێش ئاوەدان کردنەوە لەلایەن خەڵکییەوە؟

★ بە چ رێگایەك خەڵکی توانیان ئەم زەوییە بگۆڕن؟

★ ئەم گۆڕانکاریانە چۆن کاردەکرنە سەر تەندروستیو چاکردنی باری گوزەرانی خەڵکی؟

★ ئەگەر پزیشکێ یا پارێزەرێ هاتە ئەم خاکەوە و نەپارە ونە ئامێری زیاتری لەم خەڵکە هەبوو ئایا دەتوانن بە هەمان چالاکی ئەم زەوییە بچێنن؟ بۆچی ئا؟ یا بۆچی نا؟

★ لایەنی لەیەك چوون لە نێوان ئەم خەڵکەو ئێمە دا چین؟

ئەم توێژینەوە بەکۆمەڵە یاریدەی خەڵکی دەدات بۆ ئەوەی بڕوا بە خۆ بکەن و بڕوا بە توانایان بکەن لە ڕوودانی گۆڕانکاری هەروەها یاریدە شیان دەدات بۆ هەست کردن بە وەی سەربە کۆمەڵەکەیانن لەوانەیە خەڵکی ببینی لەسەرەتاوە دوودڵ بن لە قسە کردن و ئەو شتانەی بیری لێ دەکەنەوە نەی دەرکێنن بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات دا دەس بەقسە کردن و پرسیاری گرنگیش دەکەن.
هانیان بدە بۆ وتنی ئەوەی دەیانەوێ بەبێ ترس یاشەرم. داوا لەوانە بکە کە زۆر قسە دەکەن بە کورتی بیلێن وبوار بەخەڵکی تریش بدەن.

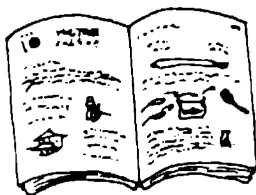
دەتوانی بیر لە زۆر وێنەی تری جیاواز بکەیتەوە بۆ دەس پێ کردنی توێژینەوە لەگەڵ خەڵکی و بۆ یارمەتی دانیان بۆ ئاوڕدانەوەیەک لە گرفتە کان و تواناى بەسەردا زاڵ بوون بە ئاوڕدانەوەیەکی دروست بدەیتەوە.

چین ئەو پرسیارانەی کە لە خەڵکانی دەکەی کە داوایان لێ کەی بیر لە ئەو هۆیانە بکەن کە ئەم منداڵەی ئەم وێنەیەی بەم حاڵە برد؟



بەر دەوام بە ئەو پرسیار کردنانەی خەڵکانی تر بەرەو پرسیار کردن دەبن بۆ نموونە، چەند هۆ هەن لە وانەی کە دەبنە هۆی سک چوون. لە پاشان دەبنەهۆی مردنی منداڵ. بە بیریان دێنەوە کە ئەم وێنەیە دەبینن وبەیەکەوەگفتوگۆی لەسەر دەکەن

چۆن گەورە ترین قازانج لە بەکار هێنانی ئەم پەرتووکە وەدەس دێنی.



هەموو مرۆڤێ دەتوانێ کەڵك لەم پەرتووکە وەرگرێ ئەگەر خوێندەواری هەبێ تاکو ئەوانەی نەخوێندەواریشن لە موتابەعە کردنی وێنەکان کەڵك وەردەگرن بەڵام بۆ گەیشتن بە باشترین قازانج خەڵکی پێویستیان بە هەندێ ڕێنمایی، هەیە ئەوشتەی کە دەکرێ بە گەڵی ڕێکا بکرێ.

لەسەر هەر یاریدەدەریکی تەندروستی یا هەر کەسێکی تر کە ئەم پەرتووکە دابەش دەکات، تەئکید لەو کەسانەبکاتەوە کە بەکاری دێنی بزانێ چۆن بەکاری بهێنێ و ئاگاداری لیستی ناوەرۆکە کەی بێو نیشارەتی نەخۆشیەکان نیشارەتی دەرمانەکانی ناویان و واتای وشەکان بێ، لەسەرتە بایەخی تایبەت بەنموونە بدەی لە سەر چۆنیەتی گەران بەشوین شتەکانا. خەڵکی بەرەو خوێندنەوەی ئەو برگانە ببە کە یاریدەیان دەدات بۆ فیر بوونی ئەو شتانەی کەڵکی بۆیان هەیە و ئەو شتانەی زیانیان پێ دەگەیەنێ و جێی مەترسیە بۆیان وزانینی وەختی داوا کردنی یاریدەی پزیشکی (ئەم برگانە بەتایبەت ۹،٦،۲،۱ ونیشانەکانی نەخۆشیە ترسناکەکان (ل٤۲)

لە گرنگیی ڕێگاکانی خۆپاراستنی لە نەخۆشی ئاگاداریان کە. هانیاندە بۆ ئاوردانەوەی تایبەت بۆ برگەکانی ۱۲،۱۱ کە پەیوەندن بە خۆراك پێدانی باش وپاراستنی تەندروستی (پاك و خاوێنی شەخسی وگشتی).
زۆر لەم شتانە دەکرێ بە کورتی شیکرێتەوە بەڵام هەر چەندە درێژەت بەکات دا لەشی کردنەوە و گفتوگۆکردنی ئەم پەرتووکە لەگەڵ خەڵکی دا و بەکارهێنانی بە بەشداری کردنیان ئەوەندە ئەو کەڵکەی کە لێی وەردەگیرێ فراوان تر بوو.

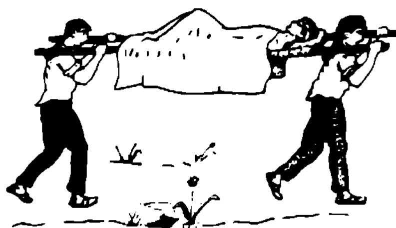
وەك کارایەکی تەندروستیی لەسەرتە خەڵکی هاندەی بۆ بەستنی بازنەی بچووك بچووك بۆ خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە وبرگەکانی شیبکەیتەوە برگە لەدوای برگە زیاتر پێ لەسەر گرفتە گەورەکانی دەوروبەرت داگرە پێویستە چی بکەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو نەخۆشیانەی لە کۆمەڵ دا هەیە. و چۆن خۆ لە نەخۆشیانەی وەك ئەمانە وان بپارێزن لە داهاتوودا. لەوانەیە کۆمەڵێ لەوانەی بایەخ دەدەن ئەم پەرتووکە بە چاوگەیەك بۆ خۆیان هەڵبژێرن وئەندامەکانی کۆمەڵ کە دەکرێ دانوستانی لەسەر چونیەتی دۆزینەوە چارەسەری گرفتە جیاوازەکان بکەن. لەوانەیە نۆرە بکەن لە پرۆسیسی فێرکردن وشی کردنەوەی شتەکان لە نێوان خۆیاندا

بۆ ئەوەی فێرکردن لەم حاڵەتەدا بکرێتە شادیی و دەتوانی هەندێ حاڵەت بکەی ئاواندن. بۆ نموونە یەکێ دەتوانێ ڕۆڵی پیاوێکی نەخۆش بە نەخۆشییەکی تایبەت بگێرێ و هەستی بەیان کات. ئەوانی تریش پرسیاری لێ دەکەن وفەحسی دەکەن (برگەی ۳).
ئەم پەرتووکە بەکار بهێنە بۆ دەس نیشان کردنی گرفتەکەی وپێویستە چی فێر بین لەسەر کۆمەڵە نەخۆش بەشدار بکەن وشتی چاك دەربارەی نەخۆشیەکی فێر بێ. پێویستە نواندنەکەی (گەران) بەدوای ئەو ڕێگایان وە بێ کە لە داهاتوودا ڕێ لە نەخۆشی دەگرن.
باشترین ڕێگای یارمەتی دانی خەڵکی بۆ بەکار هێنانی ئەم پەرتووکە بەشێوەیەکی درووست ئەمەیە کە خەڵکی دێنە لات بۆ چارە سەر لێیان گەرێ یا گرفتەکانیان یا گرفتی منداڵەکانیان بەسەر کەنەوە. بەگەڕانەوە سەر ئەم پەرتووکە بۆ چارەسەر. لەوانە پێویستیان بە کاتێکی درێژ تر وبە کەڵکترلابێ.

خۆت لەکار هەڵەقوڵێنە تەنها کاتێ هەڵیە روو دەدات ئەو کاتە بێیان رادەگەیەنی پێویستە چی بکەن بەشێوەیەکی ڕاستر. بەم شێوەیە ڕوودانی نەخۆشیش دەرفەتێکمان دەداتێ بۆ یارمەتی دانی خەڵکی.

تێبینی

ئەم پەرتووکە بۆ ئەوە دانرا کە یارمەتی خەڵکی بدات بۆ ئەوەی خۆیان بەرەنگاری زۆربەی پێویستییە تەندروستییەکانیان ببنەوە بەڵام هەموو وەڵامەکانی تیانییە. ئەگەر نەخۆشییەکی ترسناکت بەرەو ڕوو بوەوە، یاگومانت هەبوو لە زانستەکەت، یا توانای چارەسەرکردنی، پێویستە پەنابیبەیتە بەر داواکردنی یاریدەدەر لە نزیکترین پزشیک، یا کارای تەندروستی، یا بنکەی پزشکی، لە هەر شوێنێ بکرێ.



برگەی (١)

چارە سەری خۆماڵی و بڕوای میللی

خەڵکی لە هەموو ناوچەکانی زەوی چارەسەرە خۆماڵیەکان بەکار دێنن، هەروەها منداڵان صەدەها ساڵە شێوازی کۆن یا پەیرەوکراوی ئاسایی بۆ چارەسەر بەکاردێنن کە منداڵان ومچە بە ومچە لە باو باپیرانیانەوە بۆیان دەمێنێتەوە.

زۆر لەو چارەسەرە خۆماڵیانە بەهایەکی گرنگیان هەیە بەڵام هەندێکیان مەترسییان پێوەیە و زیان بەخشن. جا پێویستە چارە سەری خۆماڵی بەووریاییەوە بەکار بهێنرێ وەك بەکارهێنانی دەرمانە نوێیەکان

> هەوڵدە زیان نەگەیەنی
> چارەسەرە خۆماڵیەکان بەکار مەهێنە تەنها ئەو کاتە نەبێ کە دڵنیابووی لەسەلامەتی و زانا بووی لە چۆنێتی بەکار هێنانی



زۆر جار گوڵە گیا (رووەکەکان) لە دەرمانە نوێکان باشترو هەرزانترو و بێ زیان ترن بۆ چارە سەری پەسیوو کۆخە و سك چوونی ئاسایی.

چارەسەرە خۆماڵیە بە کەڵکەکان:

ئەو چارەسەرە خۆماڵیانەی بۆ ماوەیەکی دوور درێژ تاقی کراوەتەوە هەمان کاری دەرمانە نوێ کان دەکات لە چارە سەر کردنی زۆربەی نەخۆشیەکان. ئەگەر لەو چاتر نەبێ. هەروەها نرخی کەمترە و زۆر سەلامەت ترە

بۆ نموونە بەکار هێنانی گوڵە گیاکان بۆ چارەسەری کۆخەو سەرما کاریگەر ترو کەم زیانترە لە هەر شرووبێکی یا دەرمانێکی بەهێز کە پزیشك دەستنیشانی دەکات.

هەروەها بەکار هێنانی چا یاهەندێ شلەمەنی شیرین کە دایکان دەیدەن بە منالە سك چووەکانیان لە زۆربەی دەرمانە نوێکان کاریگەرترو کەم مەترسی ترن. گرنگ ئەوەیە منداڵی سك چوو بڕێکی زۆر شلەمەنی بخواتەوە (ل١٥١)

سنووری چارەسەرە خۆماڵیەکان

چارەسەری خۆماڵی بۆ هەندێ نەخۆشی بەکەڵکە بەڵام هەندێ نەخۆشی بەدەرمانی نوێ چاتر چارەسەر دەکرێ. ئەمەش بەتایبەتی بۆ هەوکردنە توندەکان وەك هەوکردنی سیەکان، و دەردە کۆبان و گرانەتا، و سیل، و ریخۆڵە کوێرە، و سووزەنك، و تای زەیستان. هەموو ئەمانە پێویستە بەدەرمانە نوێکان بە زووترین کات چارەسەر بکرێن. چارە سەرە خۆماڵیەکان لە چارەسەر کردنیان بەتەنها تاقی مەکەرەوە.

لەوانەیە هەندێ جار دڵنیا بوون لە کاریگەرێتی چارەسەرە خۆماڵیەکان گران بێ (زەحمەت بێ) لەبەر ئەوە پێویستە توێژینەوەی وورد تری لەسەر بکرێ لەبەر ئەو هۆیە.

> باش وایە چارەسەری نەخۆشیە ترسناکەکان بەدەرمانە نوێکان بکرێ ئەگەر کرا پاش پرس کردن بە پزیشك یا یاریدەدەری تەندروستی بێ

شێوازی کۆن و نوێ

هەندێ شێوازی تەندروستی نوێ لە شێوازە کۆنەکان چاترە بەڵام لەوانەیە شێوازە پەیرەو کراوەکان (ئاسایی یەکان)وکۆنەکان لە هەندێ حاڵەت دا باشتر بن. بۆ نموونە لەوانەیە شێوازە کۆنەکان بۆ چاودێری کردنی منداڵان و بە ساڵا چووان بە بەزەیی ترو باشتر بێ لە زۆر بەی شێوازە نوێ وگشتییەکان.

تا ئەم زووانەش خەڵکی باوەریان وابوو کە شیری دایك باشترین خۆراکە بۆ منداڵ. لەسەر حەقیش بوون بەڵام کۆمپانیا گەورەکانی شیری قوتوو یادەس کرد دەستیان بە راگەیاند کرد کە شیری تۆز لە شیری دایك باشترە ئەمەوای لە هەندێ دایکان کرد بە راگەیاندن شیری قوتوو بەکار بهێنن ئەمەش هەڵەیە لە ئەنجامی ئەوە هەزارەها منداڵ بە هۆی هەوکردنی سیەکان و برسێتی مردن شیری دایکیش هەر بە باشترە دەمێنێتەوە.

رێزی داب ونەریتی کۆمەڵەکەت بگرە و بنیادی لەسەرنێ

★ ئەو بروایانەی کە یارمەتی چابوونەوە دەدەن.

هەندێ چارەسەری خۆماڵی کارێکی راستەو خۆ لەسەر لەش دەکەن هەندێکیان تەنها لەبەر ئەوەی خەڵکی بروایان پێ هەیە. هێزی باوەر کاریگەرێکی مەزنە.(باوەرت بە بەرد هەبێ چا دەبی).

بۆ نموونە ئەم چیرۆکە ببیستە:

جارێکیان پیاوێکم بینی سەرێشەیەکی توندی هەبوو ژنێك چارەسەری کرد بەوەیپارچە پەتاتەیەکی شیرنیی دا پێ و بروای پێهێنا کە حەبێکی کاریگەرە بۆ سەرێشە.پیاوە کە براوی پێ هێنا و ئێشەکە بە پەلە نەما.

شتێکی روونە کە باوەر هێنانی ئەم پیاوە بەم چارەسەرە نەك پەتاتەکە ـ وای لێ کرد هەست بە چابوونەوە بکات. زۆر چارەسەری خۆماڵی هەن هەمان کاریگەرێتی هەیە، کاریگەرێتەکەی لە براوی خەڵکییە پێی لەبەر ئەوە سوودێکیهەزنی هەیە لە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشیانەی کە خەڵکی ترس و دڵەراوکێ و خەیاڵیان بۆی دەچێ کە نەخۆشن.

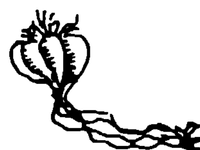
ئەم حاڵەتانە ئەمانەدەگرنەوە:

بە چاو چوون، ترسی هیستیری یا توقینی بە بێ هۆ، ئەو ئازارانەی کە دەستنیشان ناکرێن (بەتایبەت لە کچانی بیست ساڵە یا لە بە ساڵا چووان) دڵەراوکێ و نارەحەتی عەسەبی، هەندێ حاڵەتی تەنگە نەفەسیو گرفتی و بە خۆراکی زامی گەدە، شەقە سەر (مایگرین) باڵووکەش.

هەڵس و کەوتی چارەسەرکەر (ئەوەی یاریدەی چابوونەوە دەدات) لە زۆربەی ئەم گرفتانە دا شوێنەوارێکی مەزنی هەیە، هەموو ئەوەی لێی داوا دەکرێ پیشاندانی چاودێری وبایەخدانە بە نەخۆشو یاریدەدانیەتی بۆ ئەوەی بروا بێنێ کە چا دەبێتەوە ویاریدەی دات بۆ حەسانەوە وئارام بوونەوە.

هەروەها باوەری مروڤ بەکاریگەرێنی دەرمانەکە زۆر بەکەڵکە هەتاکو لە چارەسەری هەندێ نەخۆشی ی نۆرکانیش.

بۆ نموونە. گوندنشینەکان جێ ی ماربێوەدانی مارە ژەهراوی یەکان بە چارەسەری خۆماڵی دەکەن بەوەی ئەم دەرمانە خۆماڵییانە دەخەنە سەر شوێنی پێوەدانەکە.



(١) سیر



(٢) خەڵووز



(٣) شیرهەنجیر



(٤) پیوی داڵ.

ئەم چارەسەرانە بەگوێرەی وڵاتان دەگۆڕێن بەڵام هیچ کەڵکێکی راستەوخۆ لە هیچ چارەسەریکی خۆماڵی دژی ژەهری مار وەرناگیرێ. ئەوەی دەڵێ چارەسەرە خۆماڵییەکە یاریدەی چابوونەوەی دا ئەوە زۆر جار ئەو مارەی کە پێوەی داوە ژەهراوی نەبووە. (٩٠٪)ی مارەکانی خۆرهەڵاتی نزیک ژەهراوی نین).

بەڵام هەندێ چارەسەری خۆماڵی بەکەڵکن وا لە نەخۆشی مارانگاز دەکەن کەمەتربترسێ ئەگەر بروای پێ هێنا.

لێدانی دڵی نزم دەبێتەوە، ودەس بەجووڵە دەکا، ولەزرەکەی کەم دەبێتەوە، و لە ئاکامی ئەمە ژەهرەکە. بەشێنەیی بە لەشیدا بڵاو دەبێتەوە، بەم شێوەیە مەترسی کەم دەبێتەوە.

ئەگەر دڵنیا بووی کە چارەسەرە خۆماڵییەکە یاچەرەسەری گوندنشینەکە بێ زیان بوو، بەڵام کە لکی نەبوو. بەر هەڵستی لەوە مەکە نەخۆشەکە بەکاری بێنێ، لەوانەیە لانیکەم لە رووی دەروونییەوە کەڵکی بێ...

بەڵام کەڵکی چارەسەری خۆماڵی کەمە، لەگەل ئەوەی زۆریش بەکار دێ، خەڵکیکی زۆریش بەهۆی ماربێوەدانەو دەمرن لەبەر ئەوە:

لێرەدا چارەسەری خۆماڵی هیچ کاریگەرێتیەکی دژبە پێوەدانە ژەهراوییەکان نی یە (چ پێوەدانی مار سی یاچڵچڵۆکە یادووپشك یا هەر ئاژەڵێکی ژەهراوی بێ) اللهم تەنها کاری هێزی بروا هێنان بە چابوونەوە نەبێ

باشتروایە پێوەدانی مار بە چارەسەری نۆی بکرێ لە چارەسەرکردن دواەکەوە (ت ١٠٥)

★ ئەو باوەڕانەی دەکرێ نەخۆشی یەکە زیادکەن:

هێزی باوەڕهێنان بە شتێک یاریدەی چاکبوونەوە دەدات، بەڵام ئەو هێزە لەوانەیە زیانیشیان پێ بگەیەنێ.
ئەگەر کەسێک باوەڕێکی توندی هەبوو کە شتێک هەیە ئازاری دەدات ترسەکە نەخۆشی دەخات
بۆ نموونە: جاریکیان داوام لێکرا کەبچەلای ژنێک کە ماوەیەکی کەمە منداڵی لەبار چووەو تائێستا خوێنی کەمی لە بەر دەچێ.



لە نزیک ماڵیاندا دار پرتەقاڵێکی لێ بوو پێشنیاری ئەوەم بۆ کرد. کە بەرداخێ لە شەربەتێ پرتەقاڵ بخواتەوە (ڤیتامین C ی تێدایە) ئەوەی کە دەماری خوێن بەهێز دەکات) هەر چەند دەترسا لە وەی شەربەتەکە زیانی پێ ببەخشێ خواردیەوە.

مەترسییەکەی زیادی کردو نەخۆشتر بوو. کە فەحسم کرد هیچ ناتەواوییەکی تەندروستی نەبوو ویستم دڵێ دەمەوە وبرواى پێ بێنم کە هیچ مەترسییەکی لەسەر نییە بەڵام ووتی دەمرم.
لە کۆتاییدا دەرزی ئاوی پالیۆراوم لێ دا بەپەلە تەندروستی باشتر بوو لەگەڵ ئەوەی کە دەرزیە ئاوەکە لە ڕووی پزیشکی یەوە هیچ کاریکی نەکرد. وهۆی چاکبوونەوەکەی نەبوو. بەڵام باوەڕی بەتینی بە کەڵکی دەرزیەکی چاکی کردەوە:

شەربەتە پرتەقاڵەکە هیچ زیانێکی پێ نەبەخشی. ئەوەی زیانی لێدا باوەڕەکەی بوو کە شەربەتە کە حاڵی خراپتر دەکات. بەڵام باوەڕی بەدەرزیەکە یاریدەی چاکبوونەوەی دا.

بەم شێوەیە، بەم عەقلیەتە خەڵکی بەردەوامن لە بروا هێنان بە جادوو ونوشتە و فالچیەتی، وبەدرزی و بە خواراک نە حواردن، و شتانی ترکەکەلێ مەینەتی و ئازاری بۆ دروست دەکەن کە پیویستی پێ ناکات.

لەوانەیە بەشێوەیەک یارمەتی ژنەکەم دا بێ بەڵام هەر چەندە بیر کردنەوەم لەوشتە زیادی کرد ئەوەندەش بروام بەوە زیادی کرد زیانم پێ گەیاندووە. چونکە وام لێ کرد کە باوەڕبە شتی نادیاری پووچ بکات. ویستم شتەکە چاکەمەوە وپاش چەند ڕۆژێ چووومە لای ژنەکە بۆ ئەوەی عوزر خواي لێ بێنمەوە (داوای لێ بووردنی لێ بکەم) کە تێ بگات کە شەربەتە پرتەقاڵەکە ئازاری نەداوە. بەڵکو ئازارە کە لە ترسەوە هاتبو ، و دەرزیەکە کەڵکی پێ نەگەیاند بەڵکو لە ترسەکە ڕزگاری بوو بۆیە چاکەوە بوو.

تێ نەگەیشتی ئەم ژنە لە ڕاستیەکە چۆنەنە ئاوها لەوانەیە یارمەتی خۆی وئەندامانی خێزانەکەی بدات بۆ ڕزگار بوون لە ترس وای لێ بێ بتوانی بایەخ بەتەندروستی خۆی بدات لە داهاتوودا.
تەندروستی پەیوەندارە پەیوەنەیەکی بەتین بەتێکە یشتن و ڕزگار بوون لە ترس.

زۆر شت هەن زیان بە مروڤ دەگەیەنن چونکە وابروا دەکا کە ئەوە زیان بەخشە

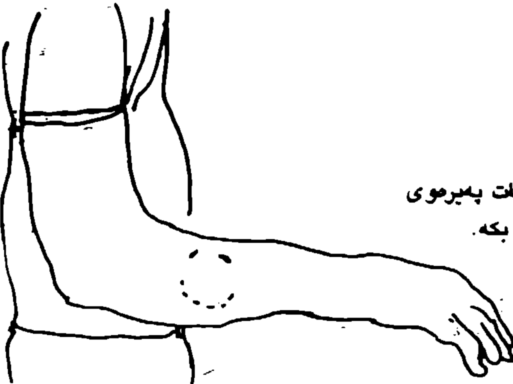
زیاد رەوی لە چارەسەرکردن

دکتۆر وەهیب نینی لە پەرتووکەکەیدا (پزیشك و بەر پرسیاریی شارستانییەت) باسی ئەم چیرۆکە دەکات:
«نزیکەی ١٩٢٧ و لە ئەرتووس، سوریا، ماریك بە لاوێکی حەقدە ساڵەوە دەدات - نەنکی بە پەلە مەچەکی (باڵی لە سەروو ئەنیشکییەوە بە تۆکڵی لقە تووەکی ناسك دەپێچی وەك لەوێ باوبوو.
یەکسەر منداڵەکە دەکو بزرێتەوە لای پزیشك، ئەویش دەرزیەکی دژ ماری لێ دەداو تونێکلە تووەکە بە دەس دەقرتێنێ لە کەڵ ئەوەشدا کە بە دڵنیاییەوە دووبارەی دەکاتەوە کە هیچ پێویست بەوە ناکات.
بەڵام نەنکە بە بەزەیییە کە دڵی پەم بریارە بەر پرسیارە ئاو ناخواتەوە دەکەرێتەوە سەر پێچانی باڵی لە سەرووی ئەنیشکیەوە و بە هەموو سۆزیکیەوە دەڵێ «ژنت بەرێ - دکتۆرەکان چی دەزانن - ئێستا ژەهرەکە دەگاتە دڵی». [دکتۆرەکان چی دەزانن! ئەگەر نەیپێچی ئێستا ژەهرەکە دەگاتە دڵت]. ئەوەی سەرسووڕهێنەرە کەس قسەی لە قسە نەکرد (بەرهەڵستی نەکرد) نە نەخۆشەکەو نە کەس و کاری ئەم بێ پەرواییە بەردەوام بوو تاکو رۆژی حەقدەهەم - ئەو رۆژەی کە پزیشك ناردی بۆ ئەوەی باڵی ببڕمەوە کردم لەبەر ئەوەی هەموو باڵی وەك خەڵووز بوو بە بۆنـەی ئەو پیچـانـەوەیـە - خەریکیش بوو لە سەر سوورمانا لە بەر دەم ئەم کارەساتەی لە نەفامیەوە بوو بگریم. (تەماشای ل ١٠٤).

١- پێش وەرگرتنی دەرمان

باڵە تووش بووەکـە بـپێـچـەرەوە لە سەرووی شوێنی پێوەدانەکەوە بە توندی ببپێچەرەوە هەر نیو سەعات جارێ بۆ چەند چرکەیەك بیکەرەوە. پەلەکە بۆ داوای چارەسەری پزیشکی.





٢- پاش دەرمان وەرگرتن:

پێـویست بە مانـەوەی پیچانەوەکە ناکات پەیرەوی ئامۆژگاری پزیشکی یا کاری تەندروستی بکە.

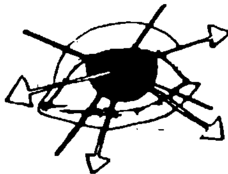
> لە چارەسەرکردندا زیاد رەوی مەکە گوێ لە ئامۆژگارییە پزیشکییە دروستەکان بگرە.

به چاوەوە بوون (بە چاو چوون).

ئەوەی وا بڕوا بکات کە کەسێ هەیە توانای هەیە ئازاریدا لەوانەیە بە ڕاستی نەخۆش بێ. هەر کەسێکیش بڕوای بە کاری (چاوی پیس ،بەد، یان بە چاوەوە بوون هەبێ ئەوە کەسێکە دەبێتە کووشتەی ترسەکانی خۆی.



سیحرو جادوو هیچ کاریگەریەکی نییە
تەنها لە سەر ئەوە نەبێ کە بڕوای پێ هەیە.



مەحاڵە بتوانی بە سیحرو جادوو ئازاری
هیچ مرۆڤێ بدەی کە بڕوای پێ نەبێ.

هەندێ خەڵک کە تووشی نەخۆشیەکی پیس دەبن یا لە نکاو بەرەو ڕووی مردنی یەکێ لە ناسیاوەکانیان دەبنەوە بڕوایان وایە بە هۆی سیحرو جادووەوە ڕووی داوە (بە چاوەوە بووە). لێرەدا هیچ پەیوەندیەک لە نێوان ئەم نەخۆشیانەو بە چاوەوە بوون یا سیحر نییە، هۆکانی نەخۆشی یا مردن هۆیەکی سروشتین.

ماڵی خۆت لای ئەو جادوو کە ڕانەی، کەوا ڕەدەکەیەنن کە دەتوانن لە بە چاوەوە بوون چاکت کە ئەوە بە فیڕۆ مەدە. ئەگەر بە نەخۆشیەکی ترسناک نەخۆشی ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

ئەگەر نەخۆشیەکی نامۆت هەیە
?

تەنها نووشتە مەکە
!

تەنها سەردانی مەرقەد مەکە
!

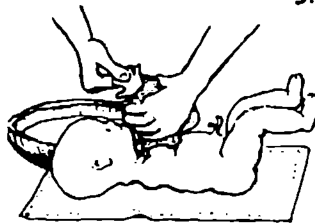
بەڵکو داوای یارمەتی پزیشکیش بکە

★ **پرسیار و وەڵام دەربارەی رادەی دروستی هەندێ بڕوای میلی و چارەسەری خۆماڵی:ـ**

ئەوە هەنـدێ نمـوونـەی پەیوەند دارن بە هەندێ لەو بڕوایانەی ژینگەکەت. بگەرێ بە دوای شێوازێك یارمەتی دات لە ناسینی کام بڕوا بە کەڵکن و کامیان زیان بەخشن لە ناوچەکەتدا.

پرسیار	وەڵام
ئەگەر یەکێ بڕوای وا بوو کە هۆی نەخۆشی‌یەکەی بە چاوەوە بوونە ئایا تەنها نووشتەی بۆ دەنووسی؟	هەڵەیە! بەڵکو ئامۆژگاریشی کە کە پرس بە پزیشك یا کارگەری تەندروستی بکات بۆ دۆزینەوە و چارەسەری نەخۆشی‌یەکەی.
ئایا چاڵ بوونی شیلکی سەری منداڵ نیشانەیەکە کە منداڵەکە بە هۆی سك چوون دەمرێ تەنها ئەگەر چارەسەرێکی دروست بکرێ؟	زۆر جار ئەمە راستە کاتێ شیلکی سەری منداڵ چاڵ دەبێ کە لەشی گەلێ شلەمەنی (ت ل ١٥١) لە دەس دا. لەوانەشە منداڵ بە پەلە رێژەیەکی زۆر شلەمەنی وەرنەگری لەوانەیە بمرێ.
ئایا نیشانە (خاڵ) لە لەشی منداڵ دەردەکەوێ کاتێ دایکی لە کاتی ئاوس بوون دا حەزی لە خواردنێکی تایبەت کردبێ و نەیتوانیبێ وە دەس هێنێ	هەڵەیە! بەڵام لەمە گرنگتر ئەوەیە لەوانەیە منداڵەکە بە نوقسانی لە دایك بێ ئەگەر دایکی بایەخ بە بابەتی خواردنەکەی نەدات، و خوێی یود بە کار نەهێنێ بۆ نموونە.. (تەماشای ل ٣١٨).
ئەو خواردنانەی پیویستە زەستانان پارێزی لێ بکەن یا بۆ چەند هەفتەیەك پاش منداڵ بوون چین؟	هیچ خواردنێك پارێزی لێ ناکرێ بەڵکو پیویستە لە سەری خواردنەوەی شیرو خواردنی هێلکە و گۆشت و میوەو سەوزە زۆر کات (ت ل ٢٧٦).

ئایا راستە نابێ منداڵەکە بشۆرێ تەنها پاش کەوتنی حەبلی هێلاش (ناووك) نەبێ



بەڵێ پێویستە چمکی حەبلی هێلاش بەوشکی بمێنێتەوەو تاکو دەکەوێ بەلام دەکرێ منداڵەکە بە میهرەبانی بەپارچە قوماش تەڕ بە ئاوی شلەتێن و سابوون خاوێن بکرێتەوە...

ئایا راستە کە نەبێ ژن دەس لەخۆ شۆرین هەڵگرێ لە پاش منداڵ بوون و کاتی حەیز



هەڵەیە! ژنە زیستانەکان دەتوانن بە ئاوی شلەتێن لەیەکەم رۆژی منداڵ بوونیانەوە

لەوانەیە دواکەوتنی خۆشۆرین ببێتە هۆی هەوکردنی وەهەروەها ژنەکە دەتوانێ خۆ بشوات هەرکاتی ویستی لەکاتی حەیزدا

ئایا راستە شیری دایك لەشیری قوتو و ئامادەکراو لە شوشەی شیردا باشترە



بەڵێ! شیری دایك باشترین خۆراکە بۆ منداڵ و بە زۆربەی هەوکردنەکانی دەپارێزێ

ئایا راستە خواردنەوەی گوڵە گیلو چالەکاتی تووش بوون بەسك چوون یا تابە کەڵکە



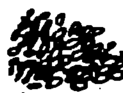
بەڵێ! کەمترین شت کە ئەم شتانە دەیبەخشن ئەو ئاوەیە کەلەش زۆری پێویست پێیەتی

ئایا راستە ئاوی لە بەری بڕوا نەخۆشی ناکوێژێتەوە.



هەڵەیە لەوانەیە پێش خواردنەوەی یا پاش میوە یا سەوزە پێ شۆرین پێویستی بە کوڵاندن هەبێ.

ئایا راستە کە ئاوی برنج باشترین، چارەسەری سک چوونە؟





هەڵەیە! ئەو خوێیەی کەمە کە لەش لە دەستی دەدات لە کاتی سک چووندا بۆ چارەسەری سک چوون تەماشای «شلەمەنی دژ و وشک بوونە» ل١٥٢

ئایا راستە «پارێز لە خواردن» لە کاتی نەخۆشیدا زیان بەخشە؟



بەڵێ راستە! نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێ کە خۆراکی بە پێت بخوات بە تایبەتی لەکاتی نەخۆشیدا (تەماشای برگە(١١) دەربارەی خۆراك

ئایا راستە پەرداخ گرتن بە کەڵکە بۆ چارەسەر؟





هەڵەیە! کاریگەر نییە.
لەوانەشە ببێتە هۆی هەوکردن و سووتان و شوێنەواری درێژ خایەن.

ئایا راستە دانانی قاوە بۆ سەر برین بە کەڵکە؟



هەڵەیە! بەڵکو زیان بەخشە. زۆر جار یاریدەی دەست پێکردنی هەوکردنە ترسناکەکان دەدات وەك دەردەکۆپان (تیتە ناس)

ئایا راستە پێچ وپەنەی قاچی منداڵ بە توندی دوای منداڵ بوون، نایەڵێت منداڵەکە لەفلیج بێت؟.



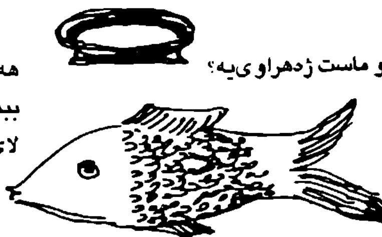
هەڵەیە پێچانەوەی منداڵ بە توندی لەفلیج بوون زیاد دەکات.

ئایا راستە تا دار پێویستە بپێچرێتەوە بۆ ئەوەی هەوا ئازاری نەدات؟



هەڵەیە! پێویستە بە گوێرەی توانا رووتی کەیتەوە. بهێڵە بای بکاتێ چونکە یاریدەی نەمانی تاکەی دەدات (تەماشا ل ٧٦)

ئایا راستە خواردنی ماسی و ماست ژەهراوییە؟



هەڵەیە! بەڵام ئەم تێکەڵە لەوانەیە ببێتە هۆی بەد هەرس کردن (تورخە) لای هەندێ کەس.

ئایا راستە کە (کل) بە کەڵکە بۆ چاو؟



هەڵەیە چونکە پێکهاتووە لە چەند مەوادێکی ژەهراوی کە ئازاری لەش و چاو دەدات..

چاڵ بوونی شیلکی سەری منداڵ:



شیلکی سەری (مەڵا زگی) منداڵ ئەو پارچە نەرمەی لە تەوقی سەری تی. ئەو خاڵی یەککەرتنی ئێسقانی جومجومەیە. ئەم شوێنە بۆ دوا جار کە منداڵ دەگاتە ساڵ یا ساڵ و نیوی تەمەن یەك دەگرێتەوە.

دایکان لە ناوچە جیاجیاکانی جیهان دەزانن چاڵ بوونی شیلکی سەری نیشانەیەکی ترسنلکە کەمارۆی منداڵەکانیانی داوە. بەلاّم بروایان وایە کە کەڵێ هۆ هەیە بۆ ئەم حاڵەتە... بەلاّم لە راستیدا ووشك بوونەوە هۆی سەرەکی چاڵ بووی مەلاشووە (تەماشا ل ١٥١)

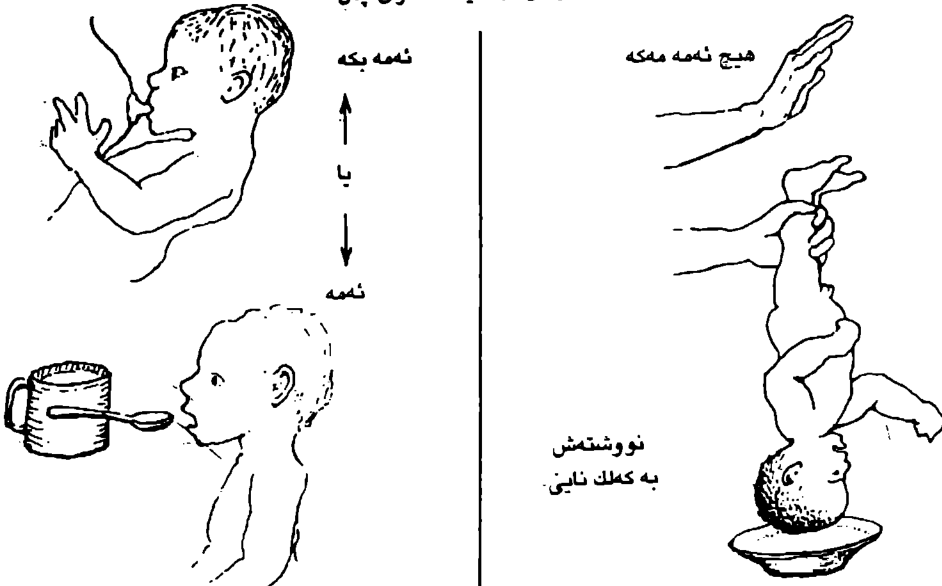
ووشك بوونەوە لە دەس دانی ئاوی لەشی منداڵ دەگەیەنێ، بەرێژەیەك کە لە وەرگرتنی زیاتر بێ. عادة (ووشك بوونەوە) روودەدات، بە هۆی سك چوون یا رشانەوە یا هەردوکیان بە یەکەوە.

چارەسەر:-

١- شلەمەنی زۆر بدە بە منداڵەکە. وەك شیری دایك ، شرووبی دژ ووشك بوونەوە (ل ١٥٢) یان ئاو پاش کوڵاندنی.

٢- چارەسەری هۆکانی سك چوون و رشانەوە بکە (تەماشا ل ١٥٢، ١٦١) ئەگەر پێویستی کرد. لە زۆر حاڵەت دا پێویست بە دەرمان ناکات.

بۆ چاببوونەوەی شیلکە سەری چاڵ



تێبینی:- لەوانە ئاوسانی شیلکی سەر (دەرپۆقینی) بەرەو دەرەوە، نیشانەی هەوکردنی پەردەی مێشك بێ، بە زووترین کات دەس بە چارەسەرکردنی کە(تەماشا ل ١٨٥) و بە پەلە داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

رێگاکان بۆ زانینی کەڵکی چارسەری خۆماڵی

بە کارهێنانی چارسەری خۆماڵی لە لایەن خەڵکەوە ئەوە ناگەیەنێ کە بە کەڵکە. بەڵام لە زۆر حاڵەتدا بە زەحمەت بە کەڵك و زیان بەخش لە یەك جودا دەکرێتەوە. زۆر جار پێویستمان بە توێژینەوەی تایبەت بۆ ئەم مەبەستە هەیە. هەندێ بنەمای گشتی هەن کە یارمەتیت دەدەن بۆ زانینی (ناسینی) ئەو چارسەرانەی بە کەڵك نایەن. و لەوانەیە زیان بەخش بن:

١ـ هەر چەندە ژمارەی چارسەری خۆماڵی زۆر بوو ئەوەندە ئەگەری کەڵکی کەمترە:
بۆ نموونە لە ژینگەمان ئامۆژگاری دەکرێ کە هەندێ شتی جیاواز بکەنە سەر سووتاوی لەمانە

(١) قاوە
(٢) زەردێنەی هێلکە
(٣) ریقنەی مریشك
(٤) گیراوەی (مەعجونی)ددان
(٥) میز. تاد...



زۆربەی ئەم شتانە بە کەڵك چابوونەوەی سووتان نایەن بەڵکو بە تەنها ئاوی سارد خستنە سەری بە پەلە و پرس بە پزیشك کردن ئەگەر سووتاوییەکە قووڵ بوو یا رووبەری گەورە بوو بە کەڵکی دێ

هەر چەندە چارسەرەکە پیس یا بۆگەن بوو ئەوەندە ئەگەری کاریگەرێتی کەم دەبێ.
بۆ نموونە:

١ـ پیسایی منداڵ نانە سەر برین بۆ چابوونەوەی!

٢ـ کەسی تووش بووی زەرتك وا لێ بکرێ میز بخواتەوە بە هیوای چابوونەوە!

٣ـ هەرچەندە پیسایی بخرێتە سەر ناووکی سوور هەڵگەراوی منداڵ یارمەتی چابوونەوەی نادات، بەڵکو دەبێتە هۆی هەوکردنی توند.

(٣) هەر چەندە چارسەرەکە لە نەخۆشیەکە چوو ئەوەندە هۆی کاریگەرییەتەکەی تەنها بروا بوونەپێی. پەیوەندی نێوان هەریەکە لەم نەخۆشیانە و چارسەری خۆماڵی بۆ چارسەرکردنی لەم نموونانە روونە:

١ـ پۆشاکی زەرد بۆ کۆرپە یا کە سێ تووشی زەردوویی بووبێ (زەرتك)!

٢ـ سەلتە عەونی بەحر (دەریا) بۆ چارسەری نەخۆشی شێر پەنجە!

٣ـ شەربەتی ترێی سوور بۆ چارسەری کەم خوێنی (خوێن کەمی)!

ئەم چارسەرانە هیچ نرخێکی چارسەریان پێ نییە ئەوە نەبێ کە خەڵکی بروایان پێیەتی. بەڵام دڵنیابە لە دوا نەخستنی دەس بە چارسەرکردنی کاریگەر لە کاتی تووش بوون بە نەخۆشییەکی ترسناك بە هۆی بەکارهێنانی ئەم بابەتە چارسەرانەوە.

ڕووكه (گيا) پزيشكى يەكان

١ـ ئەوەى لە ناويادا بە كەڵكە.



★ گوڵە گيا و بابونج

(بۆ پەسيوو كۆخە بەكاردێ)



★ پرچە شامدارى (گەنم شامى) كوڵاو (بۆ ميز پێ كردن و بەردى گورچيلە بە كاردێ).

★ ئاوى گێزەر (بۆ چارەسەرى سك چوون بە كاردێ)

گرنگى هەندێ لەم روەكانە بە تايبەتى تأمين كردنيان بۆ ئاو ى لەشى كە زۆرى پێويستە پێ ى لە كاتى نەخۆشيدا كە لە پێشدا باسى لێ كرا لەوە دايە.

٢ـ گەلێ لە دەرمانەنوێ كان لەم روەكانەوە دەردەكرێن:

★ ئەسپرين لە خپارەوە.

★ ديجيتالين لە گوڵى دەمە شێر (بۆ چارەسەرى پەك كەوتنى دڵ بەكاردێ)



٢ـ نەتوانین هەموو ئەو ڕووەکانەی بە کەڵکن و بە کاردێن لە چارەسەرە خۆماڵییەکان بژمێردرێن بەڵام لە کاتێ دڵنیا نەبووی لە ڕووەکەکە قەت بە کاری مەهێنە!

هەندێ ڕووەکی زۆر ژەهراوای لە ناوچەکەمان دەروێن لەوانەش ئەمانە:

۱ گوڵە هێرو



گوڵە تەرانە تۆوی



٣ .کەنە کەرچەک



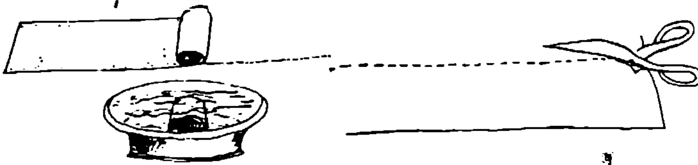
٤ـ هێلکە جنۆکە

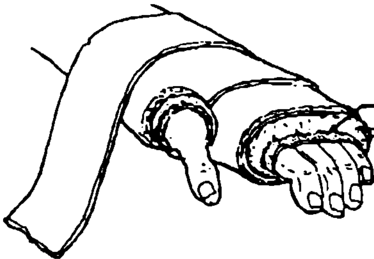


دڵنیابە لەشی کردنەوەی ژەهراوی بوونی ئەم ڕووەکانە بۆ خەڵکی بە تایبەت بۆ منداڵان. یەک پەڕە لە گوڵەشێتان (گوڵە کەرانە) یان یەک تۆو لە تۆوی کەنەکەرچەک ئەوەندە ژەهری تێایە کە بەشی کوشتنی منداڵێ بکات!

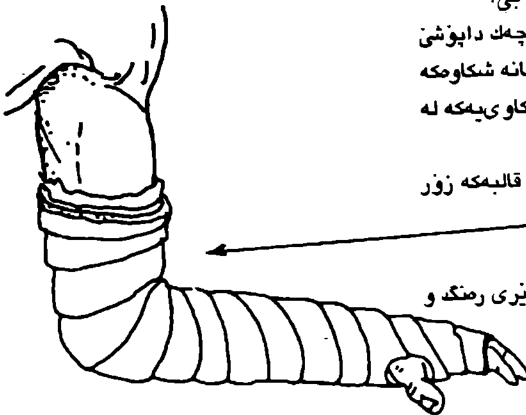
قاڵبە خۆماڵیەکان ـ بۆ گرتنەوەی ئێسقان

چۆنیەتی دروست کردنی قالب: پارچە قوماشێکی درێژ ببڕە (پانی نزیکەی ١٠ سم بێ) تۆزێ گەچی پێوەکە لە پاشان بە توندی بە دەور خۆیدا بیپێچەرەوە.
ماوەیەکی کەم پێش ئەوەی قالبەکە بە کار بێنی، بۆ چەند چرکەیەك پارچە قوماشە ئامادەکراوەکە لە ئاودا نوقم کە لەو ماوەیەدا گەچەکە رەق دەبێ.
پێش پێچانەوەی قالبەکە:





★ بە باشی دڵنیا بە لە حالەتی ئێسقانەکە (ل ٩٨)
★ راستەوخۆ قالبەکە مەخەرە سەر پێست.
★ پێ یا مەچەك بە پارچە قوماشێ نەرم بپێچەرەوەو چینێ تر لۆکەی لە سەر دانێ.
★ لە کۆتاییدا چینێ گەچی (پاش ئامادەکردنی وەك باس کرا) پێ بپێچەرەوە.



پێویستە گەچەکە بە رەقی بمێنێتەوە بەڵام دەبێ زۆر توند بێ لە سەر باڵ دەتوانی پۆدرە گەچەکە لە سەر چینەکەی سەرەوەی قالبەکە زیادکەی بۆ ئەوەی لووس بێ.
گرنگ ئەوەیە قالبەکە رووبەرێ تەواو لە مەچەك داپۆشێ یا لە پێ بۆ بەرگری کردنی جوڵە کردنی ئێسقانە شکاوەکە ـ گرنگیشە هەردوو جومگەی پێش و پاش شکاوییەکە لە کار بخەی.
لە کاتی گرتنەوەی مەچەکی شکاو پێویستە قالبەکە زۆر بەی مەچەکی داپۆشێ
وەك ئەمە:
پەنجەکان بە دانەپۆشراوی بهێڵەرەو و چاودێری رەنگ و گەرمایی‌کە

ئاگادار کردنەوە:

لەوانەیە لا شکاوەکە بئاوسێ ئەگەر قالبەکەش توند نەبێ. ئەگەر کەسەکە نا رەحەت بوو لە قالبە توندەکە. یا لە کاتی سارد بوون و شین هەڵگەرانی یاسڕبوونەوەی سەر پەنجەکانی، قالبەکە بشکێنە و قالبێ تر تازەی نەپێچراوی بۆ بکە.

هەرگیز (قەت) قالب مەخەرە سەر برین.

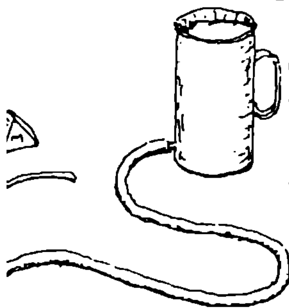
داغ کردن (توتوو کردن)

لە وڵاتەکەماندا داغ کردن بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشی بەکاردێ، لە سەریشەو پشت ئێشەوە تاکو نەخۆشی تیراوێ
داغ کردن هیچ کەڵکێکی پزیشکی نییە، بەڵکو لە زۆر حاڵەت دا زیان بەخشە. کۆنەکانیش زیانەکەیان زانیوە لە بەر ئەوە تەنها لەو حاڵەتانە نەبێ کە دەستیان لێ شۆردە بە کاریان نەهێناوە (ئاخرین دەرمان داغ کردنە) نیشانەی ئەوەیە.

هەرگیز داغ کردن لە چارەسەردا بە کار مەهێنە

بێجگە لەو ئازارانەی کە داغ کردن دەبێتە هۆی جێگاکەشی هەمیشە لە بارە بۆ هەو کردن و زامی ترسناک لەوانەیە ببێتە هۆی مردنیش، بە تایبەت ئەگەر داغ کردنەکە لە شوێنە هەستیارەکان وەك لە مل روو بدات بۆ نموونە.
کەڵێ حاڵەتی مردنم بینی هۆ راستەو خۆ کەی داغ کردن بوو بە تایبەتی لە منداڵان دا.
ئەرکی کارای تەندروستی ئەوەیە خراپەی داغ کردن بۆ خەڵکی دەرخات.

هۆقنەو رەوانکەرەکان و نەرم کەرەکان: کەی پێویستە بە کار بهێنرێن؟



هەندێ خەڵکی زۆر هۆقنە و رەوانکەر بە کار دێنێ ئەمەش چارەسەرێکی خۆماڵی باوە. زۆر جار بە کارهێنانی زیان دەبەخشێ. زۆر بروایان وایە سك چوون و تا بە هۆقنە چارەسەر دەکرێت (لە ناو کردنە ناو ریخۆڵەوە لە کۆمەوە پێك هاتووە)، باخـود لەرێ رەوانـکـەرو نەرم کەرەوەیـە. بە داخـەوە ئەم هەوڵدانـە ، بۆ خاوێنکـردنەوەی ریخۆڵە، ریخۆڵەی تووش بوو (نەخۆش) زیاتر ئازار دەدات لەوەی کەڵکی پێ بگەیەنێ.

کەم جار هۆقنە یارەوانکەر کەڵك دەبەخشێ زۆر جار بە کارهێنانی ترسناك دەبێ ـ بە تایبەت رەوانکەرە بە هێزەکان.

ئەو حاڵەتانەی کە بە کارهێنانی هوقنە یا رەوانکەری تیا ترسناك دەبن:
★ هەر گیـز هۆقنە یارەوانکەر بە کار مەهێنە ئەگەر کەسەکە ئێشی گەدەی هەبوو یا نیشانەی هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەی (سکی تیژ) (تەمشای ل ٩٣) هەبوو ئەگەر گرفتێشی هەبوو بۆ چەند رۆژێ.
★ هەر گیز هۆقنەو رەوانکەر بۆ ئەو کەسەی بە پارچە گەدەی بریندار بووە بە کار مەهێنە.
★ رەوانکەر یا هوقنە هەرگیز مەدە بە منداڵ تای بەرزی لێ بێ یا تووشێ رشانەوە یا سك چوون بووبێ یا نیشانەی وشك بوونەوەی لێ دیار بێ.
★ رەوانکەرێ بە هێز هەرگیز مەدە نەخۆش یا لاواز چونکە ئەمەزیاتر لاوازی دەکات
★ لەشت لە سەر بە کار هێنانی رەوانکەر بە زۆری رامەهێنە (تەماشای گرفتی، ل ١٢٩).

به کار هێنانی هۆقنه به دروستی

١ـ لەوانەیە هۆقنەی سووك یاریدەی چارسەرکردنی گرفتی (گیران) (پیسایی وەستاوی ووشك) بدات. تەنها ئاوی شلتێن یا ئاوی تێکەڵ به صابون به کاربێنه.
٢ـ له حاڵەتی تووش بوونی کەسێ که دەرشیتەوه به ووشك بوونەوه، دەکرێ شلەیەکی دژ ووشك بوونەوه له سەرمخۆ له کۆمەوه بخرێته ژوورەوه (تەماشای ل ١٥٢).

ئەو هۆقنەو ڕەوانکەرانەی به کار هێنان یان باوه:

ڕۆن گەنەگەرچەك	ئەوه ڕەوانکەرێکی به هێزه زۆر ـ جار زیان بدا. لەوەی کەڵکی بێ باشتر الوایه زۆر به کار نەیەت
کاربۆناتی مەگنسیوم (میلك ئیف مەغنیزیا) خوێی ئیبسیووم (مەغنزیوم سلفایت) (تەماشا ل ٣٦٨)	هۆقنەی خوێیه به ژەمی بەربەست بەکاری ... بهێنه به تایبەتی بۆ گیران. زۆر تر بەکاری مەهێنه و هەرگیز له کاتی بوونی سك ئێشه به کاری مەهێنه.
ڕۆنی کانزا (تەماشا ٣٦٨)	له هەندێ حاڵەت به کاردێ بۆ چارسەری گیرانی لای ئەوانەی تووشی مایەسیری بوون. ئامۆژگاری به کار هێنانی ناکرێ چونکه تەنها پیسایی چەور دەکا

به کارهێنانی ڕەوانکەر و هۆقنه بەدروستی.

ڕەوانکەرەکان وەك هۆقنەوان بەڵام کاریگەرێتیان کەمتره.

هۆقنەکان: ئەو تەنها حاڵەتەی که پیویسته تیا هۆقنه به زۆری به کار بهێنرێ تەنها حاڵەتی ژەهراوی بوونه ر... ل ١٠٣) بێجگه لەمه لەوانەیه به کارهێنانی هۆقنه زیان بەخش بێ.

ڕەوانکەرەکان: دەکرێ (میلك ئیف مەغنیزیا) یا یەکێ تر له خوێی مەغنیسیوم به ژەمی بچووك بۆ چارسەری هەندێ حاڵەتی گرفتی به کاربێ هەروەها ڕۆنی کانزا دەکرێ له تووش بوانی مایەسیری به کاربێ.
ژەمەکان ٣ ـ ٦ کەوچکی چا پێش خەوتن دەبێ (ڕۆنی کانزا هەرگیز به کار مەهێنه چونکه لەوانەیه ڤیتامینه گرنگەکانی خۆراك له ناو بەرێ).

ڕێی باشتر

★ ئەو خۆراکەی ڕیشاڵ تیایه: ڕاستترین و ئاسکترین ڕێگا بۆ نەرم کردنی پیسایی زۆر پیسایی کردن به

کارهێنانی خۆراکی پڕ ریشاڵە وەك (تەماشا ل ١٢٩) هەروەها خواردنەوەی ئاو بە زۆری و خواردنی میوەو سەوزەی پاك کراویش یارمەتی دەدەن. هەروەها راهێنانی لەشیش لە سەر کاتێکی دیاری کراو بۆ پیسایی کردن گرنگە.

ئاوو نەخۆشی

ئاو لە گرنگترین هۆکاری (رێگای) گواستنەوەی نەخۆشییە درمییەکانە (لەوانەش گرانەتاو کۆلێرا) بۆ خۆ لادان لەم نەخۆشییانە پێویستە ئاو ی بە کار هاتوو بۆ خواردنەوەو شۆرینی میوەو سەوزە تەعقیم (بکوڵێ) بکرێ.

شێوازی بە کارهاتوو و دروست بۆ تەعقیم کردنی ئاو

١ـ کوڵاندنی ئاو بۆ ماوەیەك لە دە دەقیقە کەمتر نەبێ.
٢ـ پێوە کردنی کەرسەی کلور (کلۆرین) بە ئاووە بە رێژەی ٥ دڵۆپ بۆ هەر لیترێ ئاو. لە شێوەکان و ناوە بازرگانیەکانی کلۆرین: کلۆراکس، میلتۆت، جافل... تاد، هەمووشیان هەمان کاریگەرییتان هەیە بە تەواو ی. هەرزانەکە بە کار بێنە.
٣ـ ئاوەکە بخرێتە ناو جامێکی تەنکەوەو لە ژێر تیشکی هەتاو راپەستەو خۆ بۆ نیو سەعات (کاتی نیوەرۆ)، یا بۆ ماوەیەکی درێژ تر ئەگەر تیشکی هەتاو بە هێز نەبوو.
٤ـ باشتر وایە بهێڵی بن بنیتەوە پێش خواردنەوەی.
٥ـ پاڵاوتن: بە کارهێنانی پاڵێوەری تایبەت (فیلتەر).

رێژەی ئاو ی پێوست بۆ خواردنەوە (چەند ئاو پیویستە تا بخورێتەوە)

شۆرینەوەی خوێنی مرۆڤ لە پاشەرۆك بە ئاو بە رێی گورچیلەوە ئەنجام دەدرێ. ساردکردنەوەی لەش لە رێی بە هەڵم بوونی ئاوەوە کە پێست دەری دات (ئارەقە خووناوە) لەبەر ئەوە پیویستە هەموو رۆژێك برێکی تەواو شلەمەنی بخورێتەوە.

پێگەیشتوو پیویستی بە دوو لیتر هەیە رۆژانە لە کەشی خۆش و کاری سووك دا. پیویستە ئەم رێژەیە زیادکرێ ئەگەر کەش گەرم و کارەکە قورس بوو.

زۆربەی دانیشتووانی وڵاتە عەرەبیەکان شلەمەنی تەواو ناخۆنەوە، لە بەر ئەوە لە خەڵکانی تر زیاتر لە بارن بۆ تووشی بوون بە بەردی گورچیلە لە مەودایەکی درێژدا

ئاو بخۆرەوە بۆ پاراستنی خۆت لە بەردی گورچیلە.

برگەی ٢

ناسینی نەخۆشی

هۆکانی نەخۆشی

خەڵکی لە لێکدانەوەی هۆکانی نەخۆشی جیاوازن بەجیاوازی وڵاتەکەیان و رابووردوویان.

منداڵ تووشی سک چوون دەبێ. هۆی چی‌یە؟

لەوانەیە دانیشتوانی گوندەکان بڵێن هۆکە ئەوەیە دایک و باوک هەڵساون بەکارێکی نابەجێ، یا لەوانەیە منداڵەکە بەچاوەوە بووبێ....

لەوانەشە پزیشک بڵێ ئەمە لە ئەنجامی هەوکردن یا پەتایەک بێ.
لەوانەشە کارای تەندروستی بڵێ هۆکە ئەوەیە ئاوی گوندەکان پاک و بێ گەردەنین، ئاودەستی لێ‌نی‌یە.
لەوانەشە کارایەکی کۆمەڵایەتی بڵێ سک چوونەکە لەئاکامی نارێکی دابەش کردنی زەوی و سامان بێ لە نێوان خەڵکی‌دا.

بەڵام فێرکاری خوێندگا گلەیی دەخاتە ئەستۆی نەبوونی فێرکردن و پەروەردەکردن.
بەم شێوەیە دەبینین خەڵکی نەخۆشی والێک دەدەنەوە کە بگونجێ لەگەڵ تاقیکردن و رای تایبەتیاندا بەڵام کێ پێکـاویـەتی (راستە)؟ لەوانەیە هەرکەسێ لەوان بەتەواوی راست بێ یاتا رادەیەک راست بێ هۆکەش دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی کە:

> نەخۆشی‌ی گەلێ جار لەشتی زۆرو لەیەک خرەوە بوو روودەدات

هەر هۆیـەک کەلەسـەرەوە باس کرا لەوانەیە بەشداربێ لە تووش کردنی منداڵەکە بەسک چوون. بۆ رێ گرتن لەنەخۆشی و چارسەرکردنی بەسەرکەوتوویی پێویستە زانستی‌یەکی بەربڵاومان هەبێ لەمەر نەخۆشی‌یە باوەکانی ناوچەکەمان و کۆی هۆکارەکانیان.
ئەو نەخۆشی‌یە جیاجیایانەی لەم پەرتووکەدا هاتووە بە گوێرەی پیاهەڵدان و زاراوەی پزیشکی زانستی و نوێ شی کراونەتەوە.
بۆ ئەوەی گەلەکە تەواو بێ لەبەکارهێنانی ئەم پەرتووکە و بۆ ئەوەی بەکارهێنانی دەرمـانە پێشنیار کراوەکان بێ زیان بن، پێویستە ئاگادارو شارەزای نەخۆشی‌یەکان هۆکانیان بێ بەگوێرەی زانیاری‌یە پزیشکی‌یەکان. خوێندنەوەی ئەم برگەیە لەوانەیە لەو بوارەدا بەکەڵکت بێ.

بوچی کوردکەم

بابەتی جیاواز لە نەخۆشی یەکان و هۆکانیان

باشتر وایە نەخۆشی یەکان لەکاتی چارەسەرکردندا خانەبکرێنە دوو بابەت:
نەخۆشی یە درمی یەکان و نەخۆشی یە نادرمی یەکان:

نەخۆشی یە درمی یەکان (لیکدی گرمکان، پەتا) ئەو نەخۆشیانەیە کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە. پێویستە ساغەکان لە نەخۆشەکان جودا بکرێنەوە (بپارێزرێن).
نەخۆشی یە نادرمی یەکان (لیکدی نەگرمکان): ئەو نەخۆشینەن کە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێنەوە ئەم نەخۆشیانە هۆی تریان هەیە. لەبەر ئەوە پێویستە بابەتی نەخۆشی یەکە بزانرێ: ئایا لێی دەگیرێتەوە یانا.

نەخۆشی یە نادرمی یەکان (لیکدی نەگرمکان)

هۆکارەکانی نەخۆشی یە نادرمی یەکان فرەو جیاوازن. بەلام بە پەتا (بەلێ گرتنەوە) بەهۆی بەکتریا یا ئەو میکرۆبانەی کە هێرش دەبەنە سەرلەش ناگوێزرێنەوە. ئەم نەخۆشیانەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێنەوە. زۆر گرنگە بزانین کە دژە زیندەکان یا ئەو دەرمانە بەرهەلستکارانەی میکرۆب یاریدەی چابوونەوەی نەخۆشی یە نادرمی یەکان نادەن. (ل ٥٥).

> لەبیرت بێ: دژە زیندەکان کەلکیان نی یە لە چارەسەرکردنی نەخۆشی یە نادرمی یەکان.

نموونە لەسەر نەخۆشی یە نادرمی یەکان

ئەوگرفتانەی بەهۆی پەك كەوتن یا داوەشان لەناو لەش دا روودەن:	ئەوگرفتانەی لەفاکتەری دەرەکی یەوە روو دەدەن کە ئازاری لەش دەدەن	ئەو گرفتانەی لەکەمی ئەو کەرەسانەوە کەلەش پێویستی پێیانە روو دەدەن:
- عەصبەی (رومانتیزم) - سینگە کوشتە. - ڤ - مێشك وەستان. - مایگرین (شەقەسەر) - ئاوی سپی (کەتەراکت) - تیراوی	- ئەلیرجیا (حەسلسیەت) - تەنگە نەفەسی - ژەهراوی بوون - مارپێوەدان - کوکەی جگەرە - زامی گەدە. - ئالوودە بوونی مەی.	- بەدخۆراکی. - کەم خوێنی - ئاوسانی پەریزادە.

ئەو گرفتانەی لەگەڵ خەڵك دا لەدایك دەبن	گرفتە دەروونیەکان (نەخۆشی هۆش):
- لێوە کەرویشکیەکان - مێ (هەندێ بابەتی) - خێلی - و ڤ و هەندێ بابەتی - نوقسانی تر - مندالی پەککەوتە	- ترس لە زیانی شتێکی بێ ئازار - تۆقین - ئەو ترسەیکە کۆنترۆل نەکرێ - ناڕەحەتی عەصبەی (دلەراوکێ) - کۆنترۆل نەکرێ. - بەچلوەوە بوون

نەخۆشی یە درمی یەکان (لیکدی گرمکان)

نەخۆشی یە درمی یەکان لە بەکتریاوە روودەدەن و لە زیندەوەری تر کە ئازاری لەش دەدەن روودەدات ئەم نەخۆشیانە بە زۆر ریگا بلاودەبنەوە. ئەوا لیستی هەندێ میکرۆ بەزیندوە گرنگەکان کە دەبنە هۆی بەتاودرم. نموونەش لەسەر ئەو نەخۆشیانەی لەوانەوە روودەدەن.

نموونە لەسەر نەخۆشیە درمیەکان.

ئەو میکرۆبە زیندوانەی دەبنە هۆی نەخۆشی	ناوی نەخۆشیەکە	چۆنیەتی بلاوبوونەوەی نەخۆشیو چۆنیەتی چوونە لەشەوە	دەرمانە سەرەکیەکان
بەکتریا (میکرۆبەکان)	سیل	بەهۆی بلوە (کۆخە)	دژە زیندەکان.
	گزاز (دەردە کۆپان)	برینە پیسەکان	
	سک چوون (هەندێ بابەتەکانی)	نینۆک و قاپە پیسەکان ئاوی پیس و میش حەشەرات	
	هەوکردنی سییەکان (هەندێ بابەتەکانی)	بەهۆی بلوە (کۆخە)	
	سوو زەنەک وسفلس	جووت بوون	
	ئیش و ئازارەکانی گوێ	پەسیو	
	برینە هەوکردەکان	دەس بیوەدانی شتە پیسەکان	
	زامە کیماویەکان	دەسر بیوەداز	
ڤایرۆسەکان (زیندەوە ریکی لەبەکتریا بچووک ترن) (هاربوود)	هەلامەتو سەرۆزەد ملەخرد ومیکوتە و ئیفلیجی منداڵان وسک چوونی ڤایرۆس	پەتا لە مرۆڤیکی تووش بوو بەهۆی بلوە لەکانی کوخینی و بەهۆی مێشەوە	ئەسپرین و بابەتەکانی تری ئازاربر (لێرەدا دەرمانی نیە بەرهەڵستی ڤایرۆسی بە کاریگەرێتی بکات ودژەمیکرۆبیەکانیش لێرەدا بێ کەڵکن لە روودانی هەندێ پەتای ڤایرۆسی بگری
	نەخۆشی ئان گیری (هاربون)	قەپی ئاژەل	
	باڵووله.	بەدەس بیوەداز	
قارچەک (کەروو)	نەخۆشی بازنەی پێست (پێ وەرزشی) (هەوکردنی قارچکی پێ) خارشت لە دەورو بەری ئۆرگانەکانی زاوزێ و نیوان سمت (ران) و ژێر قوڵنج	بەری دەس پێوەدان یا لە چلەوە	مەرهەمی سرکەو کبریت ئەنتیسلینیک بەنزەئیل و سالیسیب. گریسیوفوڵفین
مێملەکان (زیندەوەری زیان بەخش و لەناو لەش دەژیی	لەو ڕیخۆڵە کرم ئەمیبا دیزانتری، زەحیری	ترشەڵۆکی لە پیسایی و دلەری دەم و کەمی پاک و خاوێنی	بابەتەکانی دەرمانە دیاریکراوەکان
	لەخوێن: مەلاریا	مێشوولە پێوەدان	کلورۆکوین
مێملی دەرەکی زیان بەخش لەلەش دەژی	ئەسپێ - کێچ - مێشوولە گرووبوون	دەس بەتووش بوودان. دەس بەجلەکانی پەوەدان	مۆریان کوژی تایبەت .لندین.

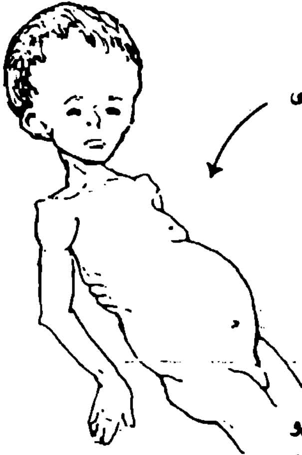


بەکتریاو ئەو زیندەوەرانەی کە دەبنەهۆی پەتا زۆر بچووکن هەتاکو بەمیکرۆسکوبیش نابینرێن ئەمەش ئامێرێکە لەشە بچووکەکان گەورە دەکاتەوە.
بەڵام ڤایرۆسەکان قەوارەیان بچووکترە لەبەکتریاو بە میکروسکۆب نابینرێن

دژەکـان (وەک پەنسلین و تتـراسایکـین ـ تاد) یاریدەی چابوونەوەی ئەو نەخۆشیانە دەدەن کە لەئـەنجـامی بەکتـریـاوە دەبن و ئەم دژانـە هیـچ کاریگـەرێتیەکیـان نیـیـە بە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی بەهۆی ڤایرۆس وەک لووت گیران و گوێ ڕەبە و مێکوتە... تاد. پەتا ڤایرۆسیەکان بە دژەکـان چارەسـەر ناکـرێن و هیـچ سوود ناکەیـەن و لەوانەشە بەکارهێنانیان هەندێ زەرەر بکەیەنێ. (تەماشا دژەکان، ل ٥٧)

ئەو نەخۆشیانەی بەزەحمەت لەیەك جیادەكرێنەوە.

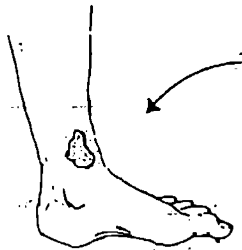
لەوانەیە هەندێ جار واڕووبدات كەئەو نەخۆشیانەی لە ئاكامی هۆی جیاواز كە پێویست بە چارەسەری جیاواز دەكەن بەرەو گرفتی لەیەك چوون بچن. بۆ نموونە:



١ـ ئەو منداڵەی كە لەسەرخۆ كێشی لەدەس دەدات و ئاوسانی سكی زیاد دەكات لەوانە بەیەكێ یا هەموو ئەم نەخۆشیانەوە بناڵێنێ:

- بەدخۆراكی (ل ١١٢)
- هەوكردنی پێست (بازنەیی) جگە لە بەدخۆراكی.
- سیلی پێشكەوتوو (ل ١٧٩)
- هەوكردنی كۆنكردە لە كۆئەندامی میز
- گرفتی دڵ
- گرفتی جگەر یا سیل
- لوكیمیا (سەرەتانی خوێن) یا هەر سەرەتانێكی تر.

٢ـ ئەگەر كەسێكی بەساڵاچوو تووشی زامێ بوو لە جومگەی پێو زامەكەش دەمی دانەوەوە بەشێنەیی بڵاوبووەوە لەوانەیە لەمانەوە بێ:



- ناڕێكی (بەد) سووڕی خوێن بەهۆی دەوالی (شی بوونەوەی خوێن ئاوەرەكان) (ل ٢١٣)
- نەخۆشی شەكرە (ل ١٢٧)
- هەوكردنی ئێسقان
- گولی (گول بوون) ١٩١
- سیلی پێست (ل ٢١٢)
- سووزەنەك (سفلس)ی پێشكەوتوو (ل ٢٣٧)

چارەسەری پزیشكی بۆ هەریەكە لەم نەخۆشیانە جیاوازە لەبەر ئەوە پێویستە لە پێناوی چارەسەرێكی دروست لە یەكیانی جیابكەینەوە.

گەلێ لە نەخۆشیەكان زۆر لەیەك دەچن بەڵام ئەگەر پرسیاری دروستت كرد و زانیت لەچی دەگەرێی دەتوانی زانیاری كۆبكەیتەوەو ئەو نیشانانەی كە ڕێت پێ نیشان دەدەن بۆ ناسینی ئەو نەخۆشیەی كە ئەو كەسە پێوەی دەناڵێنی ببینی و لەپاشان چارەسەریشی بكەی.

ئەم پەرتووكە نیشانەكانی زۆر نەخۆشیت بۆشی دەكاتەوە، بەڵام ئاگادار بە لەهەموو حاڵەتەكاندا نەخۆشیەكان هەموو نیشانە ناسراوەكانی خۆیانت پێشكەش ناكەن. لەوانەشە نیشانەكان لێڵ بن. بەڵام حاڵەتە لووسەكان پێویستیان بەكەرانەوەیە بۆ كاركەری تەندروستی لێهاتوو یا پزیشكێ. لەوانەیە پێویست بەهەندێ تاقیكردنەوە (تەحلیل) ش بكات.

> **بەكوێرەی تاقەت و توانات كاربكە**
>
> لەبیرت بێ كە بەئاسانی دەكەویتە هەڵەوە. پروپاگەندەی زانینی شتێ مەكە كە نەیزانی.
>
> داوای یارمەتی پزیشكی بكە ئەگەر لەبابەتی نەخۆشیەكە دڵنیا نەبووی یا نەخۆشیەكە زۆر توندبوو.

ئەو نەخۆشیانەی بەزەحمەت ناوەکانیان لەیەك جودا دەکرێنەوە.

کەڵ لەو ناوانـەی کە خەڵکی بۆ نەخۆشی‌یەکان بەکاریاندێنن پێش ناسینی بەکتریا و میکرۆب و دەرمانە بەرهەڵستکارەکانیان باو بوو. ئەو نەخۆشی‌یە جیاوازانەی ناوەکانیان لەیەك دەچوو وەك تا لێهاتن یا ئێشی (ژانی) کەلەکـە، هەمـان ناویـان دەبەخشی تاکو ئێستا لە هەندێ شوێنێ زەوی ئەو ناوانە بەکاردێن. لەوانەیە پزیشکەکان لەشاردا ئەم ناوانە نەزانن و بەکاریان نەهێنن. لەبەر ئەوە عەشایەر بروایان وایە کە ئەم نەخۆشیانە پزیشك ناتوانێ چارەسەریان بکات ئاوها خۆیان بەبەکارهێنانی گژوگیاو چارەسەری خۆماڵی (کوردەواری، ئاومرگێر) چارەسەریانی دەکەن.
لەراستی دا زۆربەی ئەم بەنەخۆشی‌یە خۆماڵی‌یانە لە پزیشکی زانستیدا ناسراون لەگەڵ جیاوازی ناوەکان.

چارەسەرە خۆماڵی‌یەکان بەکـەڵکی زۆر نەخـۆشی دێن بەڵام چارەسـەر کردن بەدەرمانە نوێکان هەندێ جار بەچەند پلەیەك لەوان باشترە لەوانەیەکیان رزگارکەن بەتایبەت لە هەوکردنە ترسناکەکان وەك هەوکردنی سی‌یەکان (نیمۆنیا) و گرانە تاو سێل و تای زەیستان.

بۆ ناسینی ئەو نەخۆشیانەی کە پێویست بەدەرمانی نوێ دەکات و چۆنایەتی ئەم دەرمانانە. پێویستە دڵنیا بێ لە ناوی ئەو نەخۆشی‌یەی کە ناسراوە لای کارکەری تەندروستی یا لەم پەرتووکە.

ئەگەر لەم پەرتووکەدا ئەو نەخۆشی‌یەت نەدۆزی‌یەوە کە لێ دەگەرێی هەوڵدە لەژێر ناوێکی تردا یا لەو برگەیەدا کە بابەتەکانی هەمان نەخۆشی تۆژینەوە لێ دەکات. لیستی ناوەرۆك و پێرست بەکاربهێنە.

ئەگەر دڵنیاش نەبووی لەبابەتی نەخۆشی‌یەکە بەتایبەت ئەگەر نەخۆشی‌یەکە ترسناك دیار بوو تاقی‌کەرەوە یاریدەی پزیشکی وەدەس بێنی.

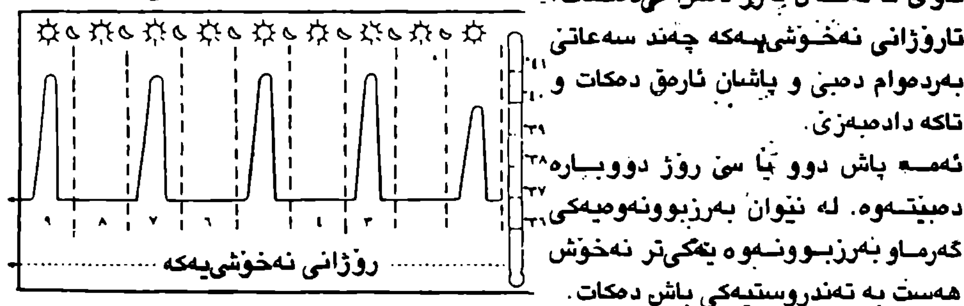
تێکەڵ بوونی هەندێ لەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی تا

تا:

تابەرز بوونەوەی گەرمای لەش لەسەروو (ناوەند) دوو دەگەیشی تا لەئاکامی چەندین حالەت و نەخۆشی روودەدات نەک لەبەر نەخۆشییەوە وەک خەڵک بڕوایان وایە.

بۆ بەرگری کردن لە روودانی ئەم نەخۆشیانەو چارەسەرکردنیان گرنگ وابوو لەیەکیان جیاکەینەوە.

ئەوا نموونەی هەندێ لەو نەخۆشییە توندو ترسناکانەی کە تا گرنگترین نیشانەکانییەتی. ئەم نەخشەیە یانی (رووتکەر)ی بەرامبەریش بابەتی تاکە (بەرزبوونەوەو نزم بوونی گەرما) و چۆنیەتی هەر نەخۆشییەک دەردەخات

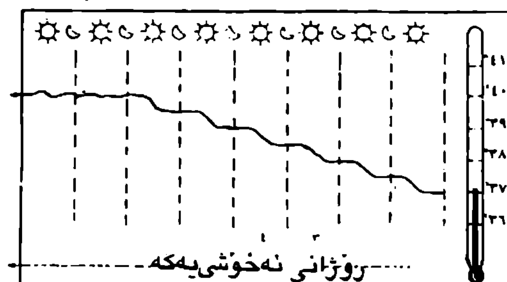


● **لەرزوتا (ل ١٨٦) (مەلاریا)**

(مەلاریا) لەرزوتا بەبەرزبوونەوەی کاوی تا لەگەڵ لەرز دەس پێدەکات.

تارۆژانی نەخۆشییەکە چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ و پاشان ئارەق دەکات و تاکە دادەبەزێ.

ئەمە پاش دوو یا سێ رۆژ دووبارە دەبێتەوە. لە نێوان بەرزبوونەوەیەکی گەرماو بەرزبوونەوەیەکی‌تر نەخۆش هەست بە تەندروستیەکی باش دەکات.

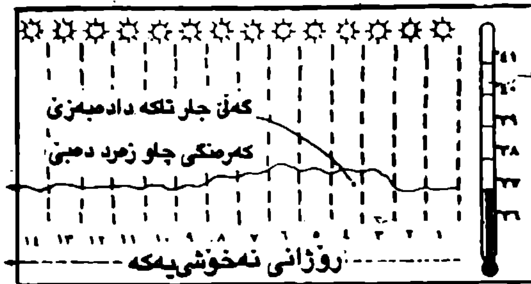


● **گرانەتا (ل ١٨٩)**

گرانەتا وەک پەسیوێکی ئاسایی دەس پێ دەکات و گەرمای لەش کەمە کەمە و بەرەبەرە رۆژانە بەرزدەبێتەوەو لێدانی دڵیش لەسەرخۆ دەبێ لەوانەشە حاڵەتەکە سک چوون یا گیرانی ووشک بوونەوەی لەگەڵدا بێ.

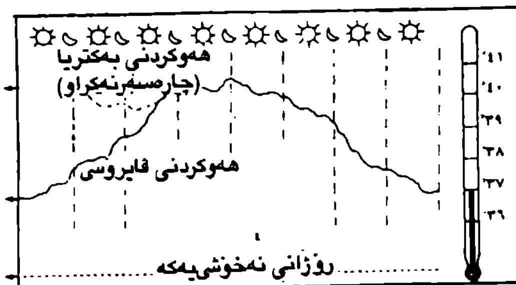
ئەگەر کەسەکە تووشی لەرزووکەشکە وورێنەبوو ئەوا ئەو کەسە زۆر نەخۆشە.

ـیفۆس (ردشەتا) (ل ۱۷۲)
ـەخۆشی تیفوس وەك كرانەتا وایە دەبیتە هۆی دەركەوتنی پەڵەیەك و لە سیروزە دەچێ لەگەڵ هەندێ شین
ـەڵكەرانی بچووك بچووت



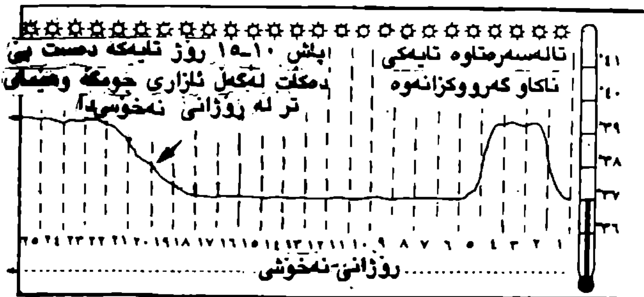
● هەوكردنی ڤایرۆسی جگەر (ل ۱۷۲). زەردوویی
كەسەكە خۆراكی لەبەرچاو دەكەوێ
خواردن و جگەرەكێشانی حەز لێ نابێ، هێڵنجی دێ.
رەنگی چاوەكان و پێست مەیلەو زەرد دەبێ و رەنگی میزەكەی پرتەقاڵی یا قاوەیی دەبێ و رەنگی پیسایییەكەی سپی دەبێ. جگەر دەئاوسێ و نەرم و شل دەبێ. تایەكی سووك كەسەكە زۆر لاواز دیاردەبێ.

هەوكردنی سییەكان ـ بەرەو پێشەوەچوونی تاكە.



● هەوكردنی سییەكان (بنمونیا) (ل۱۷۱)
هەناسەدانی بەپەلەو لاواز. بەرز بوونەوەی بەپەلە لەگەرما. كۆكەو بەڵغەمی سەوز یا زەرد لەگەڵ كلمی خوێناوی. لەوانەیە ئێشی سنگی هەبێ كەواتە كەسەكە زۆر نەخۆشە.

تای رۆماتیزم ـ بەرەو پێشەوە چوونی

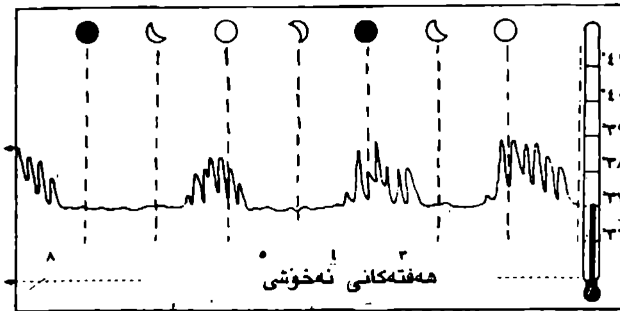


تای رۆماتیزم (هەوای جومگە)ل٣١٠

لە منداڵاندا زۆر باوە. یا خود لەو کەسانەی نێوان ١٠ـ٢٠ ساڵی ئازاری لە جومگە تای هەرزۆرجار پاش هەوکردنی گەروو روو دەدات لەوانەیە ئازاری لە سنگ روو بدات لەگەڵ تەنگە نەفەسی و لەوانەشە جووڵەی بێ ویست لە قاچ و دەست روو بدات

تایەکە بە شەپۆل دێت. بەرز دەبێتەوە پاش ئێوەرەو ولە شەودا دێتە خوارەوە.

تای ماڵتە ـ بەرەو پێشەوە چوونی تا.

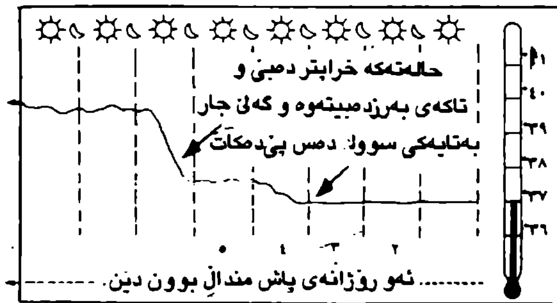


● **تای ماڵتە (برۆسیلووسن) (١٨٨)**

زۆرجار بەهەست کردن بەماندووبوون و سەرێشەو ئێشی ئێسقان دەست پێ دەکات.

گەرما (تا) ئارەقەکردنەکە زۆرجار بەشەو دەبێ. گەرماکە بۆ چەند رۆژێ نامێنێ و پاشان دەگەڕێتەوە لەوانەشە ئەمە بۆ چەند مانگێ یا چەند ساڵێ بەردەوام بێ.

تای زیستانە ـ بەرەوپێشەوە چوونی تاکە.



● تای زەیستان (ل ٢٧٦)

ئەم تایە رۆژی یا زیاتر پاش منداڵ بوون دەس پێدەکات. تا کەش لەسەرەتاوە زۆر بەرز نابێ لەپاشان بەرز دەبێتەوە. بۆنێکی بۆگەن (بێزراو) لە دەردراوەکانی زێێ ژن هەیە. ئێش و خوێن بەربوون لە هەندێ جار. لەوانەیە ئەم نەخۆشیانە ترسناك بن. گەلێ نەخۆشی تریش لەگەڵ ئەمانەدا و بەتایبەت لەناوچە ناوەراستەکان (چەقەکان) هەمان نیشانەی ئەوانی تریان هەیە. جیاوازی کردن لە نێوان ئەم نەخۆشیانە قورسە. زۆربەشیان ترسناکن لەبەر ئەوە پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکرێ.

برگەی (٣)

چۆنیەتی پشکنینی (فەحس کردنی) نەخۆش.

پرۆسێسی فەحس کردنی نەخۆش پێویستی بە ووردبینی و بایەخ پێدان هەیە؟
- پرۆسێسی فەحس بە پرسیار کردن لە نەخۆش دەس پێ بکە بۆ زانینی ئەو ئازارانەی هەستی پێ دەکات.
- بەشوێن ئەو نیشانانەو ئەو نارەحەتیانەبگەڕێ کە یارمەتیت دەدەن بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکە و دەسنیشان کردنی وناسینی حاڵەتی نەخۆشەکەو رادەی نەخۆشیەکەی.
- نەخۆشەکە لە هۆدەیەکی باش رەوشەن کراو فەحسکە و لە هۆدەی تاریک فەحس مەکە، باشتر وایە بەتشکی هەتاو روون کرابێتەوە.
- باش گوێ لە هەموو کۆلیل نەخۆش بگرە و چاودێری هەموو نیشانەکانی نەخۆشیەکە بکە کە لێی دیاری دەدات ئەم شێوە نیشانانە زۆر گرنگن، بەتایبەتی لای منداڵان یا ئەو نەخۆشانەی توانای قسە کردنیان نی یە.
- کاتی بەرپا کردنی فەحس، هەموو تێبینیەکان بنوسە بۆ ئەوەی لە پاشان بیخەیتە بەردەم پزیشك یا یاریدەدەری پزیشکی ئەگەر پێویستی پێ کرد (ل ٤٤)

پرسیارەکان:



ئەو پرسیارانەی کە لە نەخۆش دەکرێن لە کاتی فەحس کردنی دا.

- ئێستا چ نارەحەتی کردووی؟
- چ حاڵەتت باشتر دەکات؟ چ خەراپتری دەکات؟
- ئایا پێش ئەم جارە هیچ دادت بووە بەم شێوەیە یاخود کەسێ لە خزم و هاوسێ کانت وایان لێ هاتووە؟

بەردەوام بە لە پرسیار کردن لە نەخۆش بۆ زانینی شتی زیاتر دەربارەی نەخۆشیەکەی.
بۆ نموونە:-
ئەگەر نەخۆشەکە ئازاری پشتی هەبوو دەربارەی ئەمانە پرسیاری لێ کە.

- شوێنی ئێشەکە (داوای لێ کە با بەپەنجەیەك هێما بۆ شوێنی ئێشەکە بکات).
- کاتی ئێشەکە: ئایا بەردەوامە؟ یا پچر پچرە؟
- بابەتی ئێشەکە: ئایا تیژە؟ وەك سووتانەوەیە؟ وەك دەرزی پیاکردن یا وەك چەقۆ؟ یا وەك برووسکە وایە (پلدەدات)
- پەیوەندی ئێشەکە بەخەوەوە: ئایا نەخۆش دەتوانی لەگەڵ ئێشەکەی بنوێ یانا؟

ئەگەر نەخۆشەکە منداڵیکی قسەنەکەر بوو تەماشای نیشانەکانی نەخۆشیەکە بکە. جوڵە وشێوەی گریانەکەی چاودێری کە
(بۆ نموونە:-
ئەو منداڵەی گوێی دێشێ زۆر جارە رایدەکێشێ یا دەوروبەری دەوڕێ).

● باش چاودێری نەخۆشەکە بکە پێش فەحس کردنی تەماشای رادەی لاوازی و شێوەی جووڵانە وەی وجۆری هەناسەدانی بی کەردی بیر و هۆشی بکە.

● لە نیشانەکانی ووشك بوونەوە بگەرێ (ل ١٥١)، ولە نیشانەکانی بوورانەوەش (ل ٧٧).

● تەماشاکە ئایا کەسەکە بەد خۆراکە یا باش خۆراکە. ئایا هیچ کێشی کەمی کردوە؟

لەوانەیە کەسەکە تووشی نەخۆشی‌یەکی کۆنکردە بوو بێ کە کێشی وردە وردە بە ماوەیەکی درێژ دادەبەزێ.

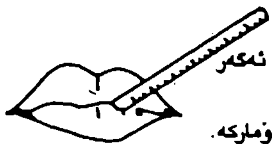
تەماشای رەنگی پێستی وچاوەکانی بکە.

● زەرد هەڵگەران بەتایبەتی لە لیوە کانیدا، و ناو پێڵوەکانی نیشانەیەکی کەم خوێن بە (ئەنیمیا) (ل ١٢٥)

● شین بوونەوەی لێوەکان و نینۆکەکان گرفتە راستەقینەکانی هەناسەدانی نیشان دەدات (ل ٩٧)، (١٦٧)، (٣١٣) ئەوانەی دڵ (ل ٣٢٥).

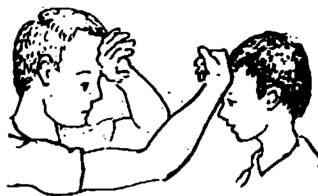
● رەنگی خۆڵەمێشی کاڵ لەگەڵ پێستی تەر زۆر جار نیشانەی لەخۆ چوونە. (ل ٧٧)

● لەوانەیە رەنگی زەرد (زەردووی - زەرتك) لە پێست وچاو لەئاکامی نەخۆشی‌یەکانی جگەرەوەبن وەك هەوکردنی جگەر (ل ١٧٢) بەهۆی بوونی جگەر (ل ٣٢٨)، کیمی ئەمیبی (ل ١٤٥) یا نەخۆشی‌یەکانی زراو (ل ٣٢٩) لەوانەشە زەردووی لە منداڵی تازە لە دایك بوو رووبدات (ل ٢٧٤).



● پلەی گەرمی: لە ژێری‌یەوەیە هەمیشە پلەی گەرمای نەخۆش بزانی ئەگەر تاشی لێ نەبوو.

ئەگەر کەسەکە زۆر نەخۆش بوو، رۆژانەلای کەم چوار جار پلەی گەرمای تۆمارکە.



لە حاڵەتی نەبوونی گەرماگر (تاگر) دەتوانی بەگەرمای نێو چاوانی خۆت یا کەسێکی ساغ لەگەڵ نێوچاوانی نەخۆشەکە بەراود. باشتر وایەپشت دەس بەکار بێنی بۆ بەراوردکردن

ئەگەر کەسە نەخۆشەکە تای لێهاتبوو دەتوانین پەی بەجیاوازیەکە بە ئاسانی ببەین.

ئەوە گرنگە بزانی کەی وچۆن تا بیاری دەدات، وچەن بەردەوام دەبێ وچۆن دادەبەزێ. لەوانەیە خشتەی تاکە یارمەتیمان دات بۆ دەسنیشان کردنی نەخۆشی‌یەکە.

نموونەکان:

● مەلاریا (لەرزونا) دەبێتە هۆ تای بەرز لەگەڵ تەزوو دەست پێ دەکات و بۆ چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ حاڵەتەکە هەر دوو یاسێ رۆژ جارێ دووبارە دەبێتەوە (ل ١٨٦)

● گرانەتا دەبێتە هۆی تایەك کە کەم کەم رۆژ لە دوای رۆژ بەرز دەبێتەوە.

● زۆرجار نەخۆشی سیل دەبێتە هۆی تایەکی نزم پاش نیوە روان، بەلام لە شەو زۆر جار ئارەقە دەکات و لەوکاتەدا تاکە نزم دەبێتەوە.

تێبینی:-

تای بەرز یا نزم (لە ٣٦ پلەی‌سەدی‌کەمتر)، بەشێوەیەکی نائاسای لە نەوزادان لەوانەیە هێمایەك بێ بۆ هەوکردنێکی تر ستاك (ل ٢٧٥).

● بۆ زانینی خشتەی تای نەخۆشی‌یەکانی تر تەماشای (ل ٢٦-٢٧) کە.

● بۆ زانینی چۆنیەتی بەکارهێنانی تاگر، تەماشای لاپەرەی داهاتوو بکە.

● بۆ زانینی چی کردن پاش بەرز بوونەوەی گەرما، تەماشای ٧٥ بکە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی تاگر (تەرازووی گەرما)

بیویستە هەموو خێزانێ و لە هەموو مالێ تاگری هەبێ. رۆژی چوار جار پلەی گەرمی لەشی نەخۆش بگرەو تۆماربکە.

بێوەر = پلەی صەدی

جۆن تاگر دەخوێنیەوە:ـ

تاگر تاگرەکە سەرەو ژێر کەرەوە
تاکو هێڵە زیوینەکە دەبینی

تای بەرز

تا

تای سروشتی

٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢

خانی کۆتایی هێڵە زیوینەکە هێمایە
بۆتای ئەسەکە

ئەم گەرمی پێوە هێمایە بۆ
٤٠ پلەی صەدی

ـ چۆن تاگر بەکار دێنی

١ـ تاگرە کە باش بە ئاوو صابون یا سپرتۆ خاوێن کەرەوە. بەهێز بیتەکێنە تاکو هێمای بۆ بکەی کە متر لە ٣٦ پلەی صەدی دەکات

٢ـ تاگر بخەرە

ژێرە زمان (دەم بەداخراوی بهێڵەرەوە)

یا

ژێر قولتغ (باڵ) لە کاتێ ترسان لە وەی نەخۆش بیگەزێ.

یا

لە دەرکۆم (یا دەرلەش) بەووریایی-بەتایبەتی لە منداڵان (باشتر دایە تاگرە کە تەربکرێ یابخرێتە مەرهەمێ رۆن (چەور) پێش بەکار هێنانی).

٣ـ تاگرە کە لەشوێنێ خۆی بهێڵەرەوە بۆ ماوەی دوو دەقیقە.

٤ـ تاکە بخوێنەرەوە. لە بیرت بێ کە گەرمی ژێر باڵ کەمێ کەمتر لە گەرمی دەم. بەڵام گەرمی‌ی دەرکی کۆم تۆزێ زیاترە.

٥ـ تاگرە کە پاش بەکار هێنانی باش بەئاوو صابون بشۆ.

هەناسەدان

چاوریری کردنی هەناسەدانی نەخۆش پێویستە بە ئاگادار بوونی شێوازی هەناسەدان قووڵی، خێرایی‌و زەحمەتی دەبێ چاوت لێ بێ ئایا هەر دوو لای سنگ بەیەکسانی لەگەڵ هەناسەدان و هەناسە هەڵکێشان دەجووڵێن.

دەتوانی خێرایی هەناسەدان لە دەقیقەیەك دا (یاخێرایی هەناسەدان و هەڵکێشان بەیەکەوە) بزانین ئەگەر سەعاتمان پێ بوو خێرایی هەناسەدان لای پێگەیشتوان و منداڵانی گەورە لە نێوان ١٢-٢٠ جار لە دەقیقەیەکدایە بەڵام لە وانەیە لە منداڵان دا بگاتە ٣٠ هەناسە لە دەقیقەیەکدا. وچل جار لە دەقیقەیەکدا لە منداڵی بچووك.

هەناسەدانی ئەوانەی تای بەرزیان لێیە و ئەوانەی نەخۆشیان لە کۆئەندامی هەناسەدان هەیە (وەك هەوکردنی سیەکان) خێرایی خێرا تربێ لە ئاسایی.

ئەگەر هەناسەدانەکە سەطحی‌و سووك بێ خێرایی لە ٤٠ جار لە دەقیقەیەکدا بێ، ئەمە زۆر جار هەوکردنی سیەکان دەگەیەنێ.

باش گوێ لە دەنگەکانی جوڵانەوەی هەناسەدان بگرە،

بۆ نموونە:-

● خرەو زەحمەتی لە هەناسەدان دا لەوانەیە نەخۆشی تەنگە نەفەسی بگەیەنێ(بەرهەنگ)(ل ١٧٦).

● دەنگی پرخەو زەحمەتی هەناسەدان لای کەسێ بێ هۆش لە وانەیە نیشانەی گیرانی گەروو یا قامیشەی با یا زمان، یا بەڵغەم یا تفە یا هەر لە شیکی دەرەکی تر بێ.

● چاو دێری بکە ئەگەر پێستی نێوان پەرلسووەکان و گۆشەی مل داچووبێ لە کاتێ هەناسەدان. ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە زەحمەتی هەیە لە هەناسە کێشان لەوانەیە لەم حاڵەتەدا نەخۆش تووشی، هەوکردنی سیەکان بوو بێ (ل ١٧١)، یا تەنگە نەفەسی بووبێ (ل ١٦٧) یا هەوکردنی قامیشە هەواییەکانی بووبێ (١٧٠)، یا دەس لە شێکی ئامۆلە گەروو دەناڵێنێ. (ل ٧٩)

ئەگەر کەسەکە تووشی کۆکە بووبێ لێی بپرسە ئایا نارەحەتی دەکات لە کاتێ خەودا. لە بەڵغەم ورەنگی وچەندایەتی وئایا ئیگەڵ بەخوێنە بپرسە.

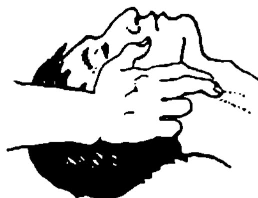
لێدانی دڵ (خێرایی دڵ)

بۆ زانینی لێدانی دڵ، پەنجەکەت بخەرە سەر مەچەك وەك لەو شێوەیە دیارە (پەنجە گەڵەت بەکار مەهێنیەوە بۆ هەست کردن بە لێدانی دڵ.

ئەگەر نەتتوانی لێدانی دڵ لەمەچەك هەست پێ بکەی پەنجەت بخەرە سەرمل لەلای گەروو وەك لە شێوەکە دیارە.

یا راستەوخۆ گوێ بخەرە سەر سنگەوە گوێ لە لێدانی دڵ بگرە.







ووریای (ئاور) هێز و خێراییورێکی لێدانی دڵ بە سەعات بەکاربێنە بۆ ژماردنی خێرایی لێدانی دڵ لە دەقیقەیەکدا بە.

لێدانی دڵێ سروشتی مرۆڤ لە باری پشوودا:

پێ گەیشتوان ٦٠-٨٠ لێدان لە دەقیقەیەکدا.

مێرد منداڵ ٨٠-١٠٠

منداڵان ١٠٠-١٤٠

خێرایی لێدانی دڵ لەگەڵ وەزرش وبزوتن و هەڵچوون و ترس یا لەگەڵ بەرزبوونەوەی گەرمادا ٢٠ لێدان لە دەقیقەیەکدا زیاد دەکات لەگەڵ زیاد بوونی هەر پلەیەکی صەدی گەرما.

ئەگەر کەسەکە زۆر نەخۆش بوو، لێدانی دڵ بگرە و گەرماو خێرایی هەناسەدانی تۆمار کە = بۆ نموونە:

- لێدانی دڵ خێرا و نزم لەوانەیە باری بورانەوە بکەیەنێ (ل ٧٧).
- لێدانی زۆر خێرا یا زۆر . نارێك لەوانەیە هێمای نەخۆشی دڵ بێ (ل ٣٢٥).
- لێدانی خاو (نزیکە خاو) لە کە سێکی تووش بووبە تای بەرز لە وانەیە هێمابێ بۆ گرانەتا. (ل ١٨٩)

چاو:-

تەماشای رەنگی بەشە سپیەکەی چاوبکە ئایا سروشتیە‌یە، سوور یازەردە؟ چاودێری هەر زەحمەتیەك لە بینایی کەسە نەخۆشەکە بکە داوا لە کەس نەخۆشەکە بکە چاوەکانی بە هێواشی بەهەموو لایەکدا بجوولێنێ (بۆ خوار وسەرو، چەپ وراست).

لەرزانەوەی چاو یا بینینی هەر جوولەیەکی نارێك لە چاودا نیشانەی پەککەوتنە لە مێشك دا (نوقسانی) تەماشای قەوارەی بیبیلە کان بکە.(دوو پەنجەرەی رەشن لە ناوە راست چاو) ئەگەر زۆر بچووك بوون، بیر لە ئەگەری زەهراوی بوون یا کاریگەریتی هەندێ دەرمان (وەك دیمول) بکەرەوە. ئەگەر بیبیلەکان پان و گەورە بوون لەوانەیە ئەوە نیشانەی باری بورانەوە بێ (ل ٧٧)

تەماشای هەردوو چاوبکە تەماشاکە ئەگەر جیاوازی لە نێوانیان دا هەبوو، بەتایبەتی لە قەوارەی بیبیلەکان



هەر جیاوازیەك لە قەوارەی بیبیلەکان بارێکی پزیشکی نالەو دەگەیەنێ:

- ئەگەر چاوە بیبیلە گەورەکە زۆر بەئازار بوو یا بوە هۆی رشتنەوە لەوانەیە کەسەکە تووشی ئاوی رەش بووبێ (گلوکۆما) (ل ٢٢٢).
- ئەگـەر چاوە بیبیلە بچـووکتـرە کە زۆر بەئـازار بوو لەوانەیە کەسەکە تووشی هەوکردنی رەنگینە (قەزەحیە) بووبێ ئەومش هەوکردنێکی ترسناکە. (ل ٢٢١).
- جیاوازی قەوارەی بیبیلە لە کە سێکی بێ هۆش، یا ئەوەی لەسەری درابێ، لە وانەیە لە کارکەوتنێکی (نوقسانی) مێشك یا بۆری خوێن گیرانی دەماغی بگەیەنێ (وەستانی مێشك) دەگەیەنێ. (ل ٣٢٧)

هەمیشە بەراوردی قەوارەی بیبیلەکان لەهی کەسیکی بێ هۆش یا هەر کەسێکی تووش بوو لەسەر دا بکە.



گوێ، قورگ، دەم

گوێ: هەمیشە لە نیشانەکانی هەوکردنەکان و ئازاری گوێ ـ بەتایبەت لەو منداڵانەدا کە تووشی پەسیوو تا بوون بکوڵەرەوە ئەو منداڵەی کە بە توندی ئەگەری یا گوێی خۆی دەگوشێ یا دەوروبەری دەوێ. زۆر جار تووشی هەوکردنی گوێ بووە. (ل ٣٠٩)

گوێ بە بەرزییەوە (بەئەرمی) بگوشە. ئەگەر ئەم جوڵەیە بووە هۆی زیاد بوونی ئازار ئەمەئەوە دەگەیەنێ کە لێرەدا هەوکردنێ هەیە لە کوونێکی گوێی دەرەوە. تەماشاکە ئەگەر لەوێ دا کێم (زووخاو) لەناو گوێ هەبوو. تیشکێکی بچووک لەوانەیە یاریدەی بینین بدات، هەرگیز چیلکە یا لەشێکی تیژ یا شتی ئاسن مەخەرە ناو گوێوە.

باش دلنیابە (بکوڵەرەوە) لە بیستنی کەسەکە لە هەردوولاوە. دەربارەی کەڕیو ژەنگاوە لەگوێ دا، تەماشای (ل ٣٢٧) بکە.

قورگ و دەم: دەم و قورگ لە ژێر تیشکی هەتاو یا تیشکی پاتریەك فەحس بکە. زمان پاڵنە خوارەوە بە بەکار هێنانی کلکە کەوچکێ یا داوا لە کەسەکە بکە بڵێ ئاە ەەەە

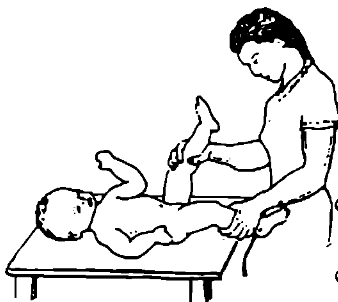
چاودێری بکە ئایا (ئەگەر) قورگ سوور هەڵگەرابوو و ئەگەر ئالۆوەکان ئاو سابوون یا پڕبوون لە پەڵەی سپی وکێم هەروەها دەمیش فەحس کە بەشوێن زام یاهەوکردنی پووك بگەرێ، یا زامەکانی زمان، یا پووك (کرمێ) بوونی ددان وگرفتە کانی تر.

لووت (کەپوو): ئایا لووت ئاوی لێ دەروا یا ئاوساوە؟ (تەماشاکە ئایا منداڵەکە لەلووتەوە هەناسە دەدات چۆنیەتی هەناسەدانی چونکە منداڵ زۆر جار لە لووتەوە هەناسە دەدات نەك لەدەمەوە) تەماشای ناو لووت کە بە بەکارهێنانی تیشکی پاتریەك و تەماشای هەر سوور هەڵگەرانێ یا ئاوسانێ یا بۆنێکی ناخۆش (بێزراو) بەڵغەم یا خوێن بکە. هەروەها تەماشای نیشانەکانی هەوکردنی گیرفانۆکەکان (سایناس)، یا حەساسیەتی لووت (تای دریس) بکە (ل ١٦٥).

پێست (دەرەوەی پێست):

فەحسی کردنی هەموو لە شی نەخۆش گرنگە ئەگەر نەخۆشی یەکەشی سووك بێ. پێویستە منداڵان تەواو رووت کەینەوە لە کاتی فەحس کردنیان. زۆر ووریابە لە بوونی شتێکی ناسروشتی وەك:

- زام یابرین یا پارچە.
- سوور بوونەوە
- پەڵە یانیشانە نائاسایییەکان
- هەوکردنەکان (نیشانەکانی سووربوونەوەیە) تا ئێش وئاوسان و پەنمانێ (گرێ).
- هەوکردنی رژێنە لفاویەکان (بریتییە لە گرێ حرێ بچووك لە مل و ژێر باڵ....) تەماشا ل ٨٨.
- کەرمسە یا گرێی ناسروشتی.
- تووك بێ مووشەی (نەرم) وکەوتکی (هەلوەرینی)، لە دەس دانی رەنگی یا نوقسانی لە برسیکانەوە ل ١١٢).
- هەلوەرینی برژانگ (لەوانەیە نیشانەی گولی بێ ١٩١)



کە هەر منداڵێك فەحس دەکەی، تەماشای لاسمتەکانی کە باش، و کۆئەندامی زاوزێو نێوان پەنجەکانی وپشت گوێ و رەگی مووەکانی (بەشوێن ئەسپێ و کەرووی، و قارچك و زامەکانی پێست دا بگەرێ.

بۆ زانینی گرفتە زۆرەکانی پێست (توێژی سەرەوە) جیا کردنەوەیان لەیەك تەماشای ل ١٩٦ـ١٩٨. بکە

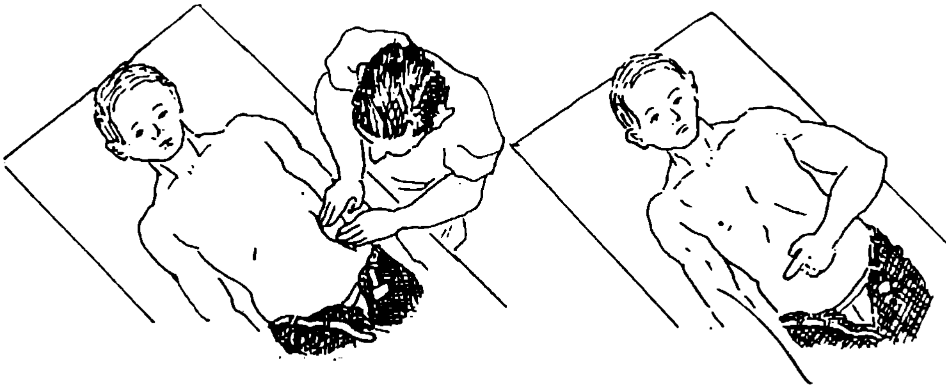
ئەگەر کەسێ هاواری لە ئێشێك کرد لە سکی، هەوڵدە شوێنی ئێشەکە بە وردی بزانی. هەوڵدە بزانی ئایا ئێشەکە بەردەوام یا پچڕ پچڕە، هەروەها هەوڵدە بابەتەکەی بزانی: (ژانە، کرژ بوون وەیە) ئێشی تیژە وەك دەرزی ژەنینە یا وەك چەقوڵێدانە...)

کەسێك فەحس دەکەی ئاگاداری بوونی هەر ئاوسانێ یاگرێ یەك بە.

زۆر جار شوێنی ئازارەکە دەستنیشانی هۆی ئازارە کە دەکات.

بەکەم جار داوا لە کەسە بە ئازارەکە بکە بە پەنجەیەك هێما بو شوێنی ئازارە کە بکات.

لە پاشان لە شوێنەکەی ئەو بەرەوەی ئێشەکەوە دەس پێ بکەو. بە میهرەبانی فشار بخەرەسەر شوێنی هەمە جۆر لەسك تاکو بزانی کام شوێن زیاتر دێشێ.

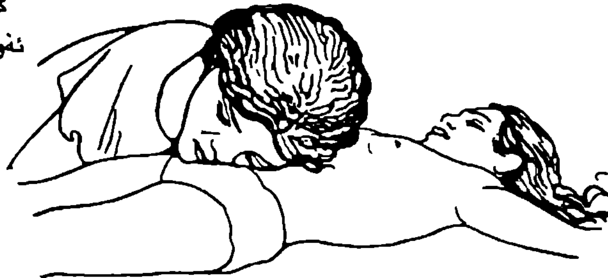


فەحس کە ئەگەرەکو (ئایا) سك رەقەیانەرم وئایا لە توانای کەسەکە دایە ماسولکەکانی سکی خاوکاتەوە. ئەگەر سکی رەق بوو لە وانەیە نیشانەی بارێ تیژ (بون) بێ لە سك وەك هەوکردنی هەناو پۆش یاربخوڵە کوێرە. (تەماشای ل ٩٤).

ئەگەر گومانت لە بارێکی تیژوەك هەوکردنی پرتینون (هەناو پۆش) یا ریخۆڵە کوێرە کرد، هەلسە بە تاقیکردنە وەی ئێشی کاردانەوە (ل ٩٥).

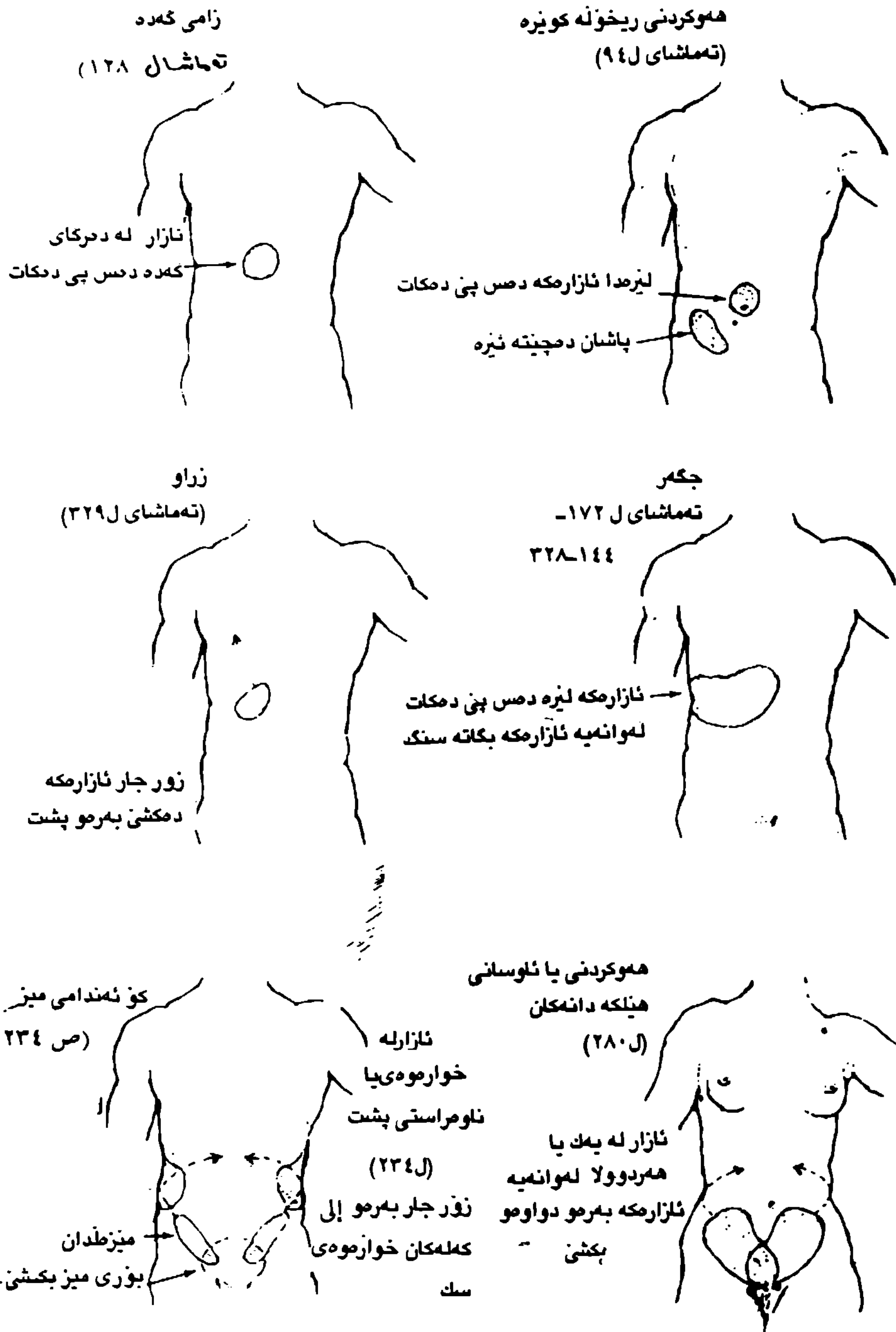
هەست کە بە هەر گرێ یەکی نائاسروشتی (ناسایی) یا شوێنانی رەق لە سك دا. ئەگەر کە سەکە هاواری لە ئێشێکی بەردەوام لە سکی لەگەڵ دل هەڵشێوان و گیران کرد، گوێت بخەرە سەر سکی یەوە ئاوها (بەم جۆرە):

گوێ لە کرکە کرکی ڕیخوڵەکان بگرە. ئەوە نیشانەیەکی لە ناکاوە ئەگەر پاش دوو دەقیقە گوێت لە هیچ نەبوو.



ئاگاداری سکی بێ دەنگ بە

ئەم وێنانە شوێنە بە ئێشەکانی سك و هۆکارەکانی ئێشەکەمان پێ نیشان دەدەن



تێبینی
لە ل١٧٣ باسی هۆکانی ئازاری پشت دەکات.

ماسوولکەکان و رەگەکان (دەمارەکان)

چاودێری هەموو ئەوکەسانە بکە کەسربوونێکیان (میروژانە کردنی) یان بێهێز یەکیان بی یا توانای کۆنترۆڵ کردنی هەربەشێکی لەشیان نەمابێ چۆن رێ دەکەن و دەبزوون داوایان لێ بکە کە بوەستن و بخەون لەسەر پشت.



بە ووردی چاودێری هەردوو لای لەشی بکە.

روو: داوای لێ کە، کە پی بکەنی، رووی گرژکا، چاوەکانی بکاتەوەو بنوقێنی تەماشای هەر لاوازیەك لە ماسوولکەکانی رووی بکە.

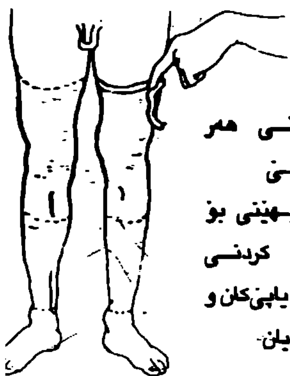
ئەگەر کرفتە کە لە نکاو روویدا ئەوا گومانەکە روو لە بوونی لیدانی لە سەر پەیدا دەبێ، (ل ٩١)، یا وەستانی مێشك. (ل ٣٢٧)، یا ئیفلیجی لە رەگەکانی (دەمارەکانی) روو (بیلز پالسی) هەیە (ل ٣٢٧).

بەڵام ئەگەر گرفتەکە مەکە رووی دابێ لەوانەیە لە ئاکامی گرێیەکی مێشك بێ داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

جووڵانەوەی چاوو قەوارەی بیبیلە و سەلامەتی بینینی فەحس بکە

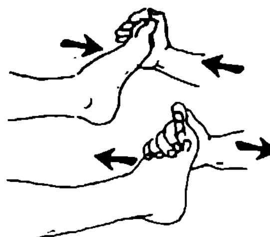
باڵەکان و لاقەکان

لەهەر پوکانەوەیەك لە ماسوولکە بکۆڵەرەوە تەماشاکە. چ جیاوازیەك لە روو بیوی باڵ یا لاقەکان هەیە. ببینەوە

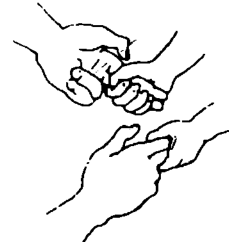


دەتوانی هەر شوێنێ بەکاربهێنی بۆ فەحس کردنی باڵەکان یاپێکان و بەراوردیان بکەی.

لە پاشان پای دگووشە و پاڵ پێوەبنێ دژی هێزی دەست

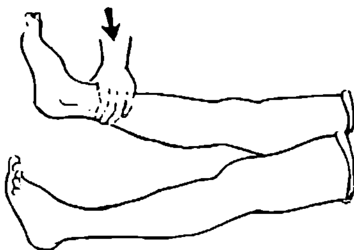


داوا لە نەخۆش بکە فشار بخاتە سەر هەردوو پەنجەت بۆ ئەوەی هێزی ماسولکەی بقەرسێنی.

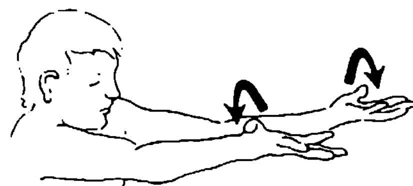


داوای لێ بکە لەسەر پشت درێژ بێ و یەکێ لە لاقەکانی هەڵبرەو لەوە دوا ئەوی تریش.

داوای لێکە یا دەستەکانی درێژکاو بەرەو ژێر و بەرەو سەر بیانجووڵێنێ.



تەماشای هەر لاوازیەك یا لەرزینێ بکە.



ئەگەر لاوازیو داتەکانی ماسوولکەکان کاری لە هەموو لەش کردبوو، پێویستە گومان لە بەدخۆراکی (ل١١٢)، یا هەر نەخۆشییەکی درێژخایەنی تر بکەین وەك نەخۆشی سیل ـ بەڵام ئەگەر بێ هێزی و لاوازی ماسوولکەکان کاری لە یەك لای لەش کردبوو، بە تایبەتی لە منداڵ دا، ئەو کاتە پێویستە یەکەم جار بیر لە ئیفلیجی منداڵان (ل٣١٤) وگرفتەکانی پشت یا بەرکەوتنی سەر یا وەستانی لە مێشك لە گەورەدا بکەینەوە.

چاودێری بوونی رەق بوون یا نارەحەتی لە چەند ماسوولکەیەك وا بکە



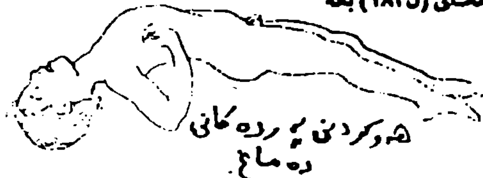
● ئەگەر چەناگە رەق بوو و نەدەکرایەوە، گومان لە بوونی دەردەکۆیان بکە (تیتانۆس ١٨٢)، یا هەر هەوکردنێکی تر لە گەروو (ل٣٠٩) یا لە ددان (ل٢٣١).


(تیتانۆس)

● ئەگەر مل و پشت لە منداڵێکی زۆر نەخۆش دا رەق یا چەمابوونەوە بەرەو دواوە ئەوا گومان لە هەوکردنی پەردەی مێشك بکە. ئەگەر نەت دەتوانی سەر بەرەو پێشەوە لار کەیتەوە یا بیخەیتە نێوان ئەژنۆکانت ئەوا ئەگەری هەوکردنی پەردەی مێشك هەیە. (ل١٨٥)

● لەوانەیە منداڵەکە تووشی گرژبوونەوە بووبێ، لە حاڵەتی رەق بوونی ماسوولکەکانی بە بەردەوامی جووڵەی لە زراوی و ڤێ یاوی دەکرد (ل٣٢) لەوانەیە منداڵەکە تووشی ڤێ بووبێ (ل١٧٨)، ئەگەر جووڵە لەرزانەکەی لەنکاو بوو وبێ ئاگا مایەوە.

لەوانیشە هۆی روودانی گەشکە لە منداڵێکی نەخۆش بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (ل٧٦) یا ووشك بوونەوە (ل١٥١) یا شێتوو (ل١٨٢) بێ. بۆ فەحس کردنی کاردانەوەی عەصەبی لە کەسێکی کە لەوانەیە دەردەکۆیانی هەبێ تەماشای (ل١٨٣) بکە


هەوکردنی پەردەکانی دەماغ.

چۆنیەتی فەحس کردنی هەستی دەست و پێ و بەشەکانی تری لەش.

دوا لە کەسەکە بکە چاوی داپۆشێ. بەنەرمی دەس بە پێستیەوە بدە یا دەرزیەك بژەنە بە چەند جێگایەك لە لەش.

● لە کەسەکە بکە کەهەست بە تۆخزنەکە ئەکات بە پەلی وەڵام بداتەوە

● لەوانەیە لە دەس دانی هەست لە دەوری یا سەر پەڵەیەك یا شوێنێ لەلەش نیشانەی گوڵ بوون بێ (ل١٩١)

● لەوانەیە هەست لە دەس دان لە دەست و لە پێ نیشانەی نەخۆشی شەکرە یا گوڵ بوون بێ (ل١٢٧)

● هەست لە دەس دان لە یەك لای لەش نیشانەی گرفتێکە لە پشت (ل١٧٤) یا نەخۆشییەکە لە پشت

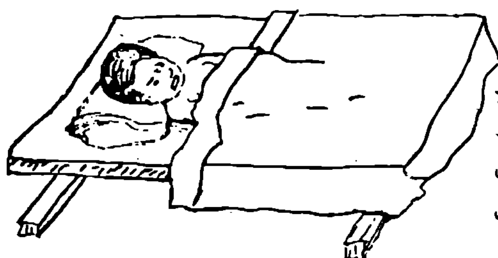


برگەی ٤ چۆنیەتی چاودێرکردنی (بایەخ پێدانی) نەخۆش

ـەخۆشی لەش لاواز (بێ هێز) دەکات. چاودێری تایبەتیش بە نەخۆش گرنگە بۆ ئەوەی بە هێز بێ و بە سەر ـەخۆشیەکەدا سەرکەوێ.

زۆر جار چاودێری باش گرنگترین بەشە لە چارەسەرکردنی کەسە نەخۆشەکە

ـە زۆربەی حاڵەتەکاندا پێویست بە دەرمان ناکات، بەڵام ناشبێ دەس لە چاودێری باش هەڵگرین. بنەماکانی چاودێری ـدروستی لە سەر ئەمانە بەندە:



١ـ پشووی نەخۆش

پێویستە نەخۆش لە شوێنێکی ئارام، کپ، ئیسراحەت، پڕ هەتاو و خۆش هەوا پشوو بدات. پێویستە لە سەرما و گەرما بپارێزرێ. نەخۆشەکە ئەگەر لەرزی لێ بوو یا کەش سارد بوو دایپۆشە. ئەگەر تای لێ بوو و کەش گەرم بوو (ل ٧٥) دایمەپۆشە.

٢ـ شلەمەنی

لەسەر نەخۆشە شلەمەنی زۆر بخواتەوە (وەك ئاو، چایی، شەربەت و شۆربا تاد) لە زۆربـەی حاڵەتەکانی نەخۆشی بە تایبەت ئەگەر نەخۆشیەکە تای گەرم وسك چوونی لە گەڵ دا بوو.





پێویستە نەخۆش هەموو رۆژێ بشۆردرێ

٣ـ پاك و خاوێنی کەسی (شەخصی)

پێویستە نەخۆش بە خاوێنی بهێڵرێتەوە پێویستە هەموو رۆژێ خۆی بشوات. ئەگەر بۆی نەکرا جێگا بە جێ هێڵێ بە بە کارهێنانی ئیسفەنجێ یا پارچە قوماشێك و ئاوی شلەتێن بیشۆ و پاکی جلەکـان و پاتـاغـەکـانی بپـارێزە و وا بکە جێ خەوەکەی بە خاوێنی لە پاشماوەی خۆراك بهێڵرێتەوە

٤ـ خۆراکی باش

ئەگەر نەخۆش داوای خواردنی کرد پێشکەشی کە و زۆربەی نەخۆشیەکان پێویست بە خواردنی تایبەت ناکات گرنگ وایە نەخۆش شلەمەنی زۆر و خۆراکی بە پیت بخوات وەك شیرو شیرەمجات و هێلکەو مریشك و گۆشتەمەنی و ماسی و دانەوێڵە و سەوزەو میوە (تەماشیا برگەی ١١).


١٢٨

ئەگەر زۆر لاواز بوو، هەمان خواردەمەنی بدەرێ بەلام بە شێوەی هلاوە یا بە شێوەی شۆربا وشەربەت.

ئەو خۆراکە پر کەرمایەش کرنگە (وەك برنج و گەنم و پەتاتە مەعکەرونە)

ئەگەر هەندێ شەکر و رۆنی رووەك بۆ خواردنەکە زیادکەین ئەوا بەهای یەکەکانی گەرماییەکەمان زیاد کردوە. هەروەها پێویستە نەخۆش هاندەین بۆ خواردنەوەی شلەمەنی شیرین بە زۆری بە تایبەت ئەگەر خۆراکی کەم بێ (کەم خۆربێ).

هەندێ نەخۆشی هەیە پێویست بە خۆراکی تایبەت دەکات ئەمانەش هەموو لە لاپەرەکانی داهاتوودا شی کراوەتەوە.

زامی گەدە ـــــــــــــــــــــــ ل ١٢٨

ریخۆڵە کوێرە، ریخۆڵە گیران، پێویستە هیچ خۆراك نەخورێ لەم حاڵەتانەدا ـــــــ ل ٩٣

نەخۆشی شەکرە ـــــــــــــــــــــــ ل ١٢٧

گرفتەکانی دڵ ـــــــــــــــــــــــ ل ٣٢٥

گرفتەکانی زراو ـــــــــــــــــــــــ ل ٣٢٩

چاودێری تایبەت بەنەخۆشی زۆر بێ زەوەر



١ـ شلەمەنی

زۆر گرنگە نەخۆشی بێ زەوەر پێویستیەکانی لە شلەمەنی بەتەواوی وەرگرێ. ئەگەر نەیدەتوانی بە یەك جار لە کەمێ زیاتر بخواتەوە چەنێ دەتوانی بیدەرێ بەلام لە ماوەی کورت کورت دا و یەك لە دوای یەك ئەگەر بە زەحمەتیش قووتی دەدا ئەوا بە کەوچك شلەمەنی بدەرێ هەموو ٥ تا ١٠ دەقیقە جارێك رۆژانە نەخۆش چەندێ شلەمەنی دەخواتەوە بیژمێرە (بیپیوە)، چونکە پێکەیشتوان رۆژانە لە ٢ لیتر شلەمەنی زیاتر یان پێویستە بەلام لە ٣ ٤ جار زیاتر میز دەکەن لە رۆژێکدا. ئەگەر نەخۆش برێکی تەواوی شلەمەنی نەخواردەوە یا نیشانەکانی ووشك بوونەوەی لێ دیاری دا (ل ١٥١) هانی دەبا زیاتر بخواتەوە. چونکە پێویستی بە شلەمەنی دژ بە ووشك بوونەوەی بدەرێ (تەماشا ل ١٥٢) لە کاتێکدا نەتوانی شلەمەنی پێویستی رۆژانەی بدەیتێ پەنا ببەرە بەر کارای تەندروستی با شلەمەنی لە دەمارەوە بداتێ. دەشتوانین خۆمان لە پشت بەستن بە شلەمەنی دەمار بپارێزین ئەگەر شلەمەنی زۆرمان بە کەوچك دایە نەخۆشەکە.

٢ـ خۆراك

ئەگەر نەخۆش توانای وەرگرتنی خۆراكی ووشكی نەبوو خۆراكی نەرمی بدەرێ وەك شۆربا، و شیر و شەربەت و گەنمە كوتا و گەنمی هاراوە (ساوەر) محەلەبی‌و برنجی كوڵاو (لەپە) بێجگە لە هەندێ خواردەمەنی بە پیت وەك ماست، دەشكرێ هێلكە تێكەڵ بە شۆربا یا فاصولیا یا گۆشت بكەی یا ماسی یا مریشك و بیدەیتێ. ئەگەر نەخۆشەكە نەیتوانی خواردنی زۆر بخوات پێویستە رۆژانە ژەمی زۆر كەم كەمی بدەیتێ.

٣ـ پاك و خاوێنی و گۆڕینی باری نەخۆش لە جێدا.

خاوێنی نەخۆش گرنگە لەبەر ئەوە پێویستە رۆژانە حەمامێكی گەرم (فێنك) بكات. هەروەها پێویستە چەرچەفەكانی رۆژانە بگۆردرێ یا كاتێ لوا.
پێویستە یارمەتی نەخۆش بدرێ بۆ گۆڕینی باری جێگای چەند جارێ لە رۆژێكا ئەگەر خۆی نەیتوانی ئەمە بكا، چونكە ئەوە رێ لە رووداني زامی جێگا دەگرێ (ل ٢١٤).
بەلام منداڵی نەخۆش بۆ ماوەیەكی درێژ شتێكی سروشتی‌یە دایك ناوە ناوە لە باوەشی بكات
گۆڕینی باری نەخۆش یارمەتی رێ گرتن لە هەوكردنی سییەكان دەگرێ. كە هەموو كەسێ دەشێ تووشی بێ كە ماوەیەكی زۆر لە جێگادا مایەوە نیشانەكانی هەوكردنی سییەكانی تاو كۆخە و تەنگەنەفەسی‌یە(ل ١٧١)

٤ـ چاودێری كردنی گۆڕانكاریەكان

چاودێری كردنی هەر گۆڕانێك لە حاڵەتی نەخۆش دا چ وەزعی بەرەو چاكە بڕوات یا خراپە. لیستێ دانە بۆ هێما گرنگەكان و ئەم راستیانە رۆژی چوارجار تۆماربكە.



هەروەها رۆژانە چەندێ ئاو دەخواتەوە و چەندێ میز دەكات و چەند جار پیسایی دەكات تۆمار كەو. ئەم زانیاریانە هەڵگرە لای خۆت و پیشكەش بە كاركەری تەندروستی یا پزیشكێ بكە.
لە هەموو شتەكان گرنگتر چاودێری كردنی هەر نیشانەیەك یا هێمایەك ئەوەت پێ نیشان دەدا كە نەخۆشی كەسەكە (رژد) خراپ و ترسناكە
ئەمەش لیستێكن لەو نیشانانە، ئەگەر هەر یەكێ لەوانە دەركەوتن یەكسەر داوای یارمەتی پزیشكی بكە

٧ نیشانەکانی نەخۆشی ترسناک

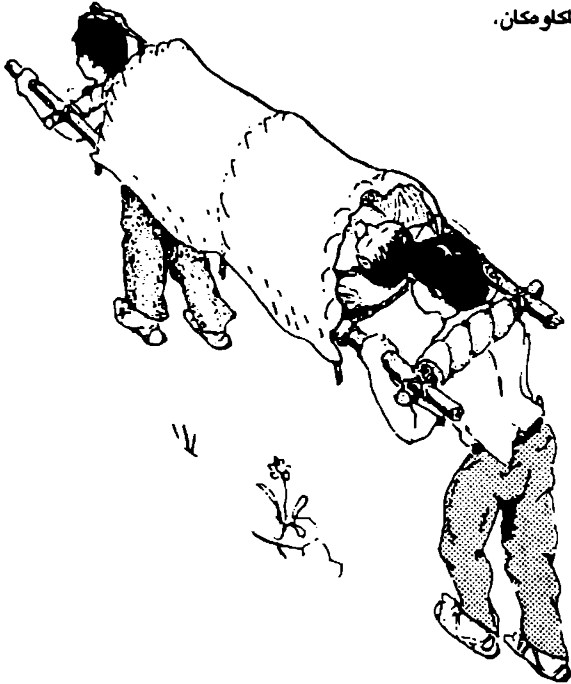
ئەو کەسەی یەکێ لەم نیشانانەی لێ دەرکەوت لەوانەیە تا رادەیەکی ترسناک نەخۆش بێ پێویستە لە ماڵەوە بە بێ داوا کردنی یاریدەی پزیشکی شارەزا چارەسەر نەکرێ چونکە لەوانەیە ژیانی لە مەترسیدا بێ یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکەو تاکو ئەم یاریدەیە ئامادە دەبێ پەیرەوی رێنماییەکانی ئەو لاپەرانە بکە کە هێمای بۆ کراوە.



کەی پێویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکرێ

هەر کە یەکێ لە نیشانەکانی نەخۆشیەکی ترسناک دەرکەوت یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکە و چاوەرێ مەکە تا نەخۆشەکە توانای جوولەی نامێنێ و لە توانادا نەبێ بیگوێزیتەوە بۆ بنکەیەکی پزیشکی یا بۆ نەخۆشخانە

ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە یا کەسە پێکراوەکە بە هۆی ئەو زەحمەتیانەی لە ئاکامی گواستنەوەی بۆ بنکەی پزیشکی بەرەو خراپتر بچێ، تاقی کەوە کارگەری بواری پزیشکی بۆ ئامادەکەی، بەڵام لە حاڵەتە ئاکاوەکان،



کە پێویست بە چاودێری تایبەت یا ئەنجام دانی عەملیاتی نەشتەرگەری دەکات (وەك لێکردنەوەی ریخۆڵە کوێرە)، چاوەرێی هاتنی کارای تەندروستی مەکە بەڵکو بە پەلە بیگوێزەرەوە بۆ نەخۆشخانە. کە نەخۆش لە سەر (گوێزەرەکە (نەقالە) هەڵدەگری لە ئیسراحەتی باری دڵنیا بەوکە ئاکەوێ. ئەگەر شکاویش هەبوو لە ئێسقانەکانی، ئێسقانەکە شکاوەکە بگرەوە. بۆ ئەوەی لە کاتی گواستنەوەی نەجووڵێ (تەماشای لاپەرە ٩٩) ئەگەر تیشکی رۆژ بە تین بوو بە چەرچەفێ دایپۆشە بە مەرجێ رێ بدا بای پاك و خاوێنی بکاتێ.

چی بە کارا یانی بواری تەندروستی رادەگەیەنی

پێویستە کارای تەندروستی یا پزیشك نەخۆشەکە ببینێ بۆ ئەوەی دەرمانی بە کەڵکی بۆ بنووسێ یا بۆ چارەسەرکردنی دروست. ئەگەر گواستنەوەی نەخۆش زەحمەت بوو داوای ئامادەبوونی کارای تەندروستێ یا پزیشك بکە. ئەگەر ئەمەش نەگونجا، ئەوا کەسێکی بەرپرسیار و شارەزای نەخۆشیەکە بێ بنێرە بۆ ئەوەی پزیشك ئاگادار کاتەوە بەڵام منداڵ و دەبەنگ مەنێرە.
پێش داواکردنی یاریدەی پزیشکی بە وردیو بەتەواوی فەحسی نەخۆش بکەو وورد و درشتی نەخۆشیەکە و باری گشتی بنووسە (بگەرێرەوە برگەی ٣)
لێرەدا دەکرێ نموونەیەك پەیرەوکەی بە نیسبەت راپۆرت نەخۆشەکە لە چ حاڵەتێ دایە. لە کۆتایی ئەم پەرتووکەدا هەندێ نوسخەی ئەم هەڵبژاردەیە هەیە. یەکێکیان لێ بکەرەوەو راپۆرتەکەتی لێ بنووسە کە چی تیایە بنووسە.

٭هەر کەسێ دەنێری بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی هەمیشە لە گەڵیا زانیاری تەواو دەربارەی نەخۆشەکە بنێرە.

راپۆرت دەربارەی نەخۆش
بەکاری بێنەکە بەدوای یاریدەی پزیشکی دەنێری

ناوی نەخۆش:... تەمەنی... نێر مێ....
شوێنی دانشتنی؟ نەخۆشی‌یە سەرەکی‌یەکە ئێستای چی‌یە؟
کەی دەستی پێکردووە...
چۆن دەستی پێ کردووە؟
ئایا لە پێشدا کەسەکە هەمان گرفتی هەبووە؟.... کەی؟
تا؟ پلەکەی؟ کاتی؟...

چۆن ئەم مەسەلانەی خوارەوە لە حاڵەتی ئاسایی (سروشتی) جیاواز دەبن:

پێست:... گوێ:... چاوان:....
دەم و گەروو:..... کۆ ئەندامی زاوزێ:....
میز: چەندایەتی... رەنگی... گرفتەکانی میز کردن....
بیا هەڵدان (باس).... ژمارەی میز کردن لە رۆژێك دا...
ژمارەی میز کردن لە شەودا؟....
پیسایی کردن.... بوونی خوێن یا چلك... سك چوون....
ژمارەی پیسایی کردن لە رۆژێکدا؟.... گرژبوونەوە لە سك....
مشەخۆرەکان و کرم؟ بابەتەکەی؟
هەناسەدان: خێرایی هەناسەدان لە دقیقەیەکدا؟.... هێزی؟....
تەنگە نەفەسی؟ (باسی‌بکە) کۆخە (باس کە).... خیزە؟....
بەڵغەم؟....... خوێن؟....

ئایا یەکێ لەو نیشانانەی نەخۆشی‌یە ترسناکەکانی باس کران لە نەخۆشی‌یەکە دیاری دا ل ٤٢؟

کامیان؟
نیشانەی تر:
ئایا نەخۆش دەرمان وەردەگرێ؟..... چی‌یە؟
ئایا نەخۆش هیچ دەرمانێکی لەمەوبەر وەرگرتووەکە حەساسیەتی تووشی کردبێ؟....
چی‌یە؟....
حاڵەتی تەندروستی بە گشتی ناوەندی‌یە.... ترسناکە.....
زۆر ترسناکە.....

هەر زانیاریەکی تر کە بەکەڵکی دادەنێی لە پشت ئەم پەرەدا بینووسە.

بڕگەی
٥

چاکبوونەوە بەبێ دەرمان

ـە چارەسەرکردنی زۆربەی نەخۆشییەکان پێویستمان بە دەرمان نییە، لەشمان بەرگری خۆی هەیەو و ـێکی خۆی هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی. بەرگری سروشتی لەش لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، زۆر ـێکترە لە بابەتە جیاوازەکانی دەرمان

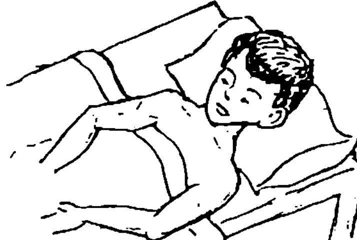
خەڵکی لە زۆربەی نەخۆشییەکان بەبێ پێویستی بە دەرمان چاکدەبنەوە (بۆنموونە ـ پەسیو)

ـۆ ئەوەی یارمەتی لەش بدەین بۆ سەرکەوتن بەسەر نەخۆشی دا لەسەرمانە کە:

پاک و خاوێنی خۆمان بپارێزین



باش پشوو بدەین



باش بخۆین



پێویستە لەسەر لەش خۆی بەشێوەی سەرەکی هەڵسێ بە ئەرکی سەرکەوتن بەسەر نەخۆشییەکەدا حەتتاکو لە حاڵەتێ پێویسیشی بە دەرمان کرد. گرنگ ئەوەیە پاک و خاوێنی و پشوو و خۆراکی باش بۆ لەش دابین کرێ.

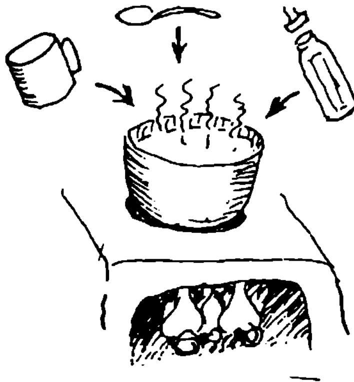
هونەری چاودێری تەندروستی پشت نابەستێ و ـ پێویستیشە پشت نەبەستێ بە بەکارهێنانی دەرمان خۆمان دەتوانین ئەگەر بمانەوێ رێگا لە روودان و چارەسەری زۆربەی ئەونەخۆشیانەی باون بکەین حەتتاکو (ئەگەرەکو) لە ژینگەیەکی دووریش بژێین.

دابین کردنی خۆپاراستن و چارەسەری زۆربەی نەخۆشییەکان بەبێ دەرمان دەکرێ. (لەتوانادایە)

ئەگەر خەڵکی فێربن چۆن ئاو بەشێوەیەکی بێ زیان بەکاربێنین دەتوانن دابینێ لە جێی زۆربەی ئەو دەرمانانەی بەکاری دێنین و بە هەڵە بۆ پاراستن و چارەسەری گەلێ نەخۆشی بەکاری دێنن.

چابوونەوە بە ئاو

زۆربەمان دەتوانین بەبێ دەرمان بژین بەڵام کەسمان ناتوانین بەبێ ئاو بژین (لەراستیشدا ڕێژەی ٥٧٪ لەش لە ئاوە). ئەگەر هەر ئەندامێ لە ئێمە کەڵە گوند یا لە کێڵگەکان دەژی بەباشی ئاوی بەکار هێنا ئەوا دەتوانین نەخۆشی و مردن بەتایبەت لە منداڵاندا کەم کەینەوە. بۆ نموونە: بەکارهێنانی ئاو بە دروستی مەسەلەیەکی سەرەکییە لە خۆپاراستن و چارەسەرکردنی سک چوون. چونکە سک چوون هۆیەکی سەرەکی نەخۆشی و مردنی منداڵانە لەگەڵ شوێنی جیهان دا. (زۆر جار ئاوی پیس هۆیەکە).



خۆپاراستن

لەبەر ئەمە کوڵانی ئاو بۆ خواردنەوەو چێشت لێنان بەشێکی گرنگی خۆپاراستنە لە سک چوون بەتایبەت لە منداڵان دا.
پێویستە مەمکە مژەو شووشەی شیر و کۆکەی و شیرەکە بۆ ڵانی کەم ماوەی دە (١٠) دەقیقە بکوڵێ هەروەها گرنگیشە پاش پیسایی کردن دەستی بە ئاوَ و صابون بشوزێ پێش نان خواردنیش.

هۆی مردن لە منداڵانی تووش بووی سک چوون ووشک بوونەوەیە (کەم بوونەوەی توند لە ئاوو وشک کردنی لەش لە ئاو). (تەماشا ل١٥٢).
ڕێگـای زۆر ئاودانی زۆر تێکـەڵ بە خوێ و شەکـر یا هەنگوین بە منداڵی تووشی بووی سک چوون (تەماشا ل١٥٢).



چارەسەر

شلەمەنی زۆر دان بە منداڵی تووش بوو بە سک چوون لە دەرمان گرنگترە ـ لەراستیدا دەتوانین دەس لە دەرمان هەڵگرین ئەگەر لە جیاتی برێکی تەواو شلەمەنیمان داێ.

شلەمەنی زۆر دان بە منداڵی تووش بوو بە سك چوون لە دەرمان گرنگترە ـ لەراستیدا دەتوانین دەس لە دەرمان هەڵگرین ئەگەر لە جیاتی برێکی تەواو شلەمەنیمان دابێ.

کەی بەکارهێنانی ئاو لە بەکارهێنانی دەرمان گرنگتر دەبێ

خۆپاراستن

بۆری گرتن لە	ئاو بەکار بێنە	تەماشاکە
١ـ مشەخۆرەکان و سك چوون و هەوکردنی ریخۆڵە	ئاوی خواردنەوە بکوڵێنە دەستەکانت بشۆ ـ تاد....	١٣٥
٢ـ هەوکردنی پێست	بەرێکی خۆ بشۆ	١٣٣
٣ـ هەوکردنی برینەکان، دەردە کۆپان	باش بە ئاو و صابون برینەکە بشۆ	٨٤و٨٩

چارەسەر

بۆ چارەسەر	ئاو بەکاربێنە	تەماشاکە
١ـ سك چوون، ووشك بوونەوە	ئاو بە زۆری بخۆرەوە	١٥٢
٢ـ نەخۆشی لەگەڵ تا	ئاو بە زۆری بخۆرەوە	٧٥
٣ـ تای بەرز	ئاوی سارد برژێنە بەلەش دا	٧٦
٤ـ هەوکردنەکانی کۆئەندامی میز لاوەکی (کە باوە لای ژنان)	ئاو بەزۆری بخۆرەوە	٢٣٥
٥ـ کۆخە، تەنگە نەفەسی، هەوکرنەکانی قامیشەی با، هەوکردنی سییەکان، کۆکە رەشە	ئاوی زۆر بخۆرەوە، هەڵمی ئاوی گەرم هەڵمژە بۆ نەرم کردنی کڵم (لینجاوی بۆری هەوا)	١٦٨

بۆچارەسەر	ئاو بەکار بێنە	ل
٦-زامەکان، نەخۆشییەکانی قارچکی پێست، زیپکەی بچووک و ئانۆکە (پەیکەی) سەر	سابینی باش بە بەکارهێنانی ئاوو صابون	٢٠٢،٢٠١ ٢١٥،٢١١،٢٠٥
٧-برین هەوکردەکان، کێم دوەمڵ	کەماداتی ئاوی گەرم بەکار بێنە	٨٨-٢٠٢
٨-ئێش و رەقیتە بوونی ماسولکە	کەماداتی ئاوی گەرم بەکار بێنە	١٧٣،١٠٢
٩-خوران (ئالوش) سووتانەوە یا سووربوونەوە لە پێس	کەماداتی ئاوی سارد	١٩٤،١٩٣
١٠-سووتانی سووک	ئاوی ساردی پێداکە	٩٦
١١-هەوکردنی ئالووەکان یا گەروو	غەرغەرە (ئاو لە دەم وەردان) بە ئاوی گەرم	٣٠٩
١٢-پیسی یا کەرەسەی کیمیایی سووتێنەرو بە ئێش لە چاودا	یەکسەر چاو لە ئاوی سارد نوقم کە	
١٣-لووت ئاوسان	بە ئاوی سوێر هەناسەدە	١٦٤
١٤-قەبزی (گیران)، گیرانی سک	زۆر ئاو بخۆرەوە	١٢٩،١٥
١٥-زامی سارد و تۆقڵەی گەرم	بەفر بخەرە سەر زامەکە بۆ ماوەی سەعاتی کە دەرکەوت.	٢٣٢

دەتوانین دەس لە دەرمان هەلگرین لەو حالەتانەی کە باسیان کرا بێجگە لە هەوکردنی سییەکان، ئەویش ئەگەر بەشێوەیەکی بێ زیان ئاومان بەکار هێنا

وە لە داهاتوودا گەلێ پێشنیار بۆ چارەسەرکردنی بەبێ دەرمان لەم پەرتووکەدا دەبینین.
دەرمان بەکار مەهێنە تەنها ئەگەر ناچار بووی لە حاڵەتە قورسەکاندا. هەمیشە لەیادت بێ:

پەنجابیەک خۆ پاراستن لە خەروانێک چارەسەر باشترە

برگەی ٦

بەکار هێنانی دروست و بەکار هێنانی هەڵەی دەرمانە نوێ کان

ئەو دەرمانانەی کە لە دەرمانخانە یا کۆگای گونددا دەفرۆشرێن، هەموویان بەکەڵك نین، هەندێکیان لە وانەیە زۆر بەکەڵك بن و هەندێکیان بێ کەڵك. ئەگەر کەڵکی تەواویان لێ چاوەروان کەین پێویستە لەسەرمان بەکار هێنانی دەرمان بەشێوەیەکی دروست بزانین. زۆر جار خەڵکی باشترین دەرمان بەشێوەیەکی هەڵە بەکار دێنن ئەوەش دەبێتە هۆی زیان بەبێ ئەوەی بگەی بە هیچ کەڵکێ (قازانجێ).

زۆربەی خەڵکی حەز دەکەن پزیشك یا یاریدەدەری تەندروستی کەلێ دەرمانیان بۆ بنوسێ یا خۆیان دەرمانێکی زۆر وەر دەگرن، کە گەلێ نەخۆشییان تووش دەکات کە ئەوان لێی دورن و لەوانەشە ئەوە زۆر جار ببێتە هۆی مردن.

وەرگرتنی هەر دەرمانێك لە مەترسی بەدەر نییە

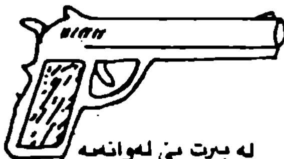
هەندێ دەرمان لەوانی تر زۆر ترسناك ترن، بەداخیشەوە کەلێ خەڵك دەرمانی زۆر ترسناك بەکار دێنن بۆ نەخۆشیی سووك (بەچاوی خۆم دیتم منداڵێك خەریك بوو دەمرد چونکە دایکی دەرمانێکی ترسناکی دابوێ ئەویش (کلورامفینکۆل کلورامفی نیکول)ە بۆ چارەسەری پەسیو).

هەرگیز هیچ دەرمانێکی ترسناك بۆ چارەسەری نەخۆشی سووك بەکار مەهێنە.

رێنماییەکان بۆ بەکار هێنانی دەرمان

١ـ دەرمان بەکار مەهێنە تەنها لە کاتی ناچاری و بەبێی ئامۆژگاری نەبێ.
٢ـ شارەزابە لە بەکارهێنانی دروستیی دەرمان و ئاگاداریەکانی کە پێویستن کاتێ بەکاریان دەبێنی (تەماشای تەماشا لاپەرە سەوزەکان کە.
٣ـ دڵنیا بە لە بەکارهێنانی رێژمیەکی دروست لە دەرمان.
٤ـ ئەگەر کەلکت لە دەرمانەکە وەرنەگرت یا هەندێ گرفتی ئاکامی بەکارهێنانی هەبوو، پێویستە لە وەرگرتنی بوەستی
٥ـ ئەگەر بە گومان بووی لە خۆت یا ئەگەر دڵنیا نەبووی لە چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمان، داوای یاریدەی پزیشکی بکە.





لە بیرت بێ لەوانەیە هەندێ دەرمان ببێتە هۆی مردن

تێبینی: هەندێ پزیشك و کارگەرانی بواری تەندروستی هەندێ دەرمان بۆ خەڵکی دەنوسن لەو کاتەی مەسەلەکە پێویست بەوە ناکات، بەزمینی خۆیان کە نەخۆش هەر دەرمانێ بێ دەبیانەوێ، و قەناعەت ناکەن ئەو کاتە نەبێ کە وەدسی دەهێنن ـ لەبەر ئەوە پێویستە لەسەرت پزیشکەکەت ئاگادار کەیتەوە کە تۆ دەرمانت ناوێ تەنهائەو کاتە نەبێ زۆر پێویستت پێیەتی ئەمە پارەکەت بۆ دەهێڵێتەوەو تەندروستیت لە پارێزراوییەکی گەورەدا دەبێ.

دەرمان بەکار مەهێنە تەنها ئەگەر زۆر پێویستت پێبوو و کاتێ لەشێوەی بەکارهێنانەکەی دڵنیا بووی

مەترسیە گەورەکانی بەکارهێنانی دەرمان بەهەڵە.

ئەوا لیستێکە لە هەڵە زۆر بڵاوەکان و زۆر ترسناکەکان کە لە بەکارهێنانی بەهەڵەی دەرمانە نوێکانەوە دێنە کایەوە. بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بەهەڵە دەبێتە هۆی زۆر مردن رۆژانە - جا ووریابە

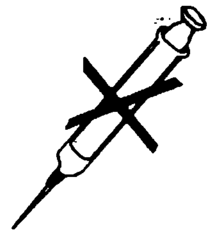
١- کلورامفینیکول (ل ٣٥٣)

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لە حاڵەتی سك چوونی سووك یا لە حاڵەتی هەندێ نەخۆشی سووك زۆرە ئەمەش جێی داخە چونکە بەکارهێنانی مەترسی گەورەی لە توێ دایە. پێویستە بەکار نەهێنرێ تەنها لە نەخۆشیە توندەکان نەبێ وەك گرانەتا (ل ١٨٩) ئەم دەرمانە هەرگیز مەدە منداڵانی تازە لەدایك بوو.

٢- ئوکسیتوسین (پیتۆسین)، بیترۆتین، ئێرگونوڤین (ئێرگوتریت) (ل٣٧٥)

هەندێ ماماں ئەم دەرمانە بۆ پەلەکردن (خێرا کردن)ی منداڵ بوون یا بۆ دانی هێز بە ژنە لەکاتی منداڵ بووندا بەکاردێنن. ئەم کارە زۆر ترسناکە لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی دایك یا منداڵ ئەگەر بەشێوەیەکی هەڵە بەکار هات. ئەم دەرمانە بەکار بێنە تەنها بۆ کۆنترۆڵ کردنی خوێن بەربوونی پاش منداڵ بوون (ل ٢٦٦)

٣- دەرمان بەدەرزی



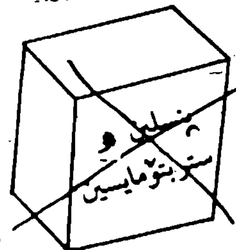
راست نیە وەرگرتنی دەرمان بە دەرزی لە وەرگرتنی دەرمان لە رێی دەمەوە باشترە زۆر جار وەرگرتنی دەرمان لەرێی دەمەوە کاریگەرێتی لە کاریگەرێتی دەرزی کەمتر نیە، ئەگەر باشتر نەبێ. هەروەها دەکرێ لێدانی دەرمان بەدەرزی زۆر ترسناکتر بێ لە وەرگرتنی لەرێی دەمەوە. بەکارهێنانی دەرزی پێویستە زۆر بەربەست بێ برگەی ٩ بەووردی بخوێنەوە).

٤- پەنسلین (ل ٣٤٩)

پەنسلین تەنها لە هەندێ هەوکردنی ناسراو نەبێ کار ناکات. بەکارهێنانی پەنسلین بەشێوەی دووبارە کردنەوە لە حاڵەتی پەنمان یا لە خرتك چوون یا ئێش و تا هەڵەیە. ئەو تووش بوونە (پێکرانە)ی کە برینی نیە (دروست ناکا) نابێتە هۆی هیچ هەوکردنێ هەرچەندە بە هێز بێو لە ئاکامی پەنماوی بێ. لە بەرئەوە پێویست بە بەکارهێنانی پەنسلین یا هیچ دژە میکرۆبێك ناکات.

پەنسلین مەترسی لەسەر هەندێ خەڵك دروست دەکات، لە کاتی بەکارهێنانی پێویستە مەترسیەکانی بزانرێ بۆ ئەوەی ئیحتیاطی پێویست وەربگیرێ (ل ٧٠ و ل ٣٤٩).

٥- لێدانی پەنسلین لەگەڵ ستریتومایسین (ل ٢٥٣)



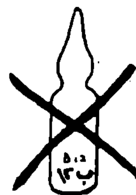
خەڵکی ئەم دوو دەرمانە زۆر بەکار دێنن زۆر جاریش لە حاڵەتە نەگونجاوەکان دا. پێویستە بەکار نەهێنرێ بۆ چارەسەری پەسیو لە بەر ئەم هۆیانە:-

١- هیچ کارێك لە پەسیو ناکات.

٢- لەوانەیە بەکارهێنانی ببێتە کارلێکردنی لاوەکی ترسناك وەك کەربوون یا مردن

٣- زۆر بەکارهێنانی چارەسەرکردن و چابوونەوەی سیل و ئەو نەخۆشیە زۆر ترسناکەکان قوستر دەکات.

٦ـ ڤیتامین ب ١٢ و ربی جگەر (ل ٢٧٦ (ئەنزیمەکانی جگەر)



ئەم دوو دەرمانە یارمەتی خوێن کەمی یا لاوازی (بێ هێز) نا دەن، تەنها لە حاڵەتی دەگمەن نەبێ هەروەها بەکارهێنانیان بەشێوەی دەرزی گەلێ مەترسی لە دوو توێ دایە. پێویستە بەکار نەهێنرێن تەنها پاش ئەوە نەبێ پزیشك یا یاریدەری تەندروستی پاش تاقیکردنەوەی خوێن دەیاننووسێ بەگشتی، بەکارهێنانی حەبی ئاسن زۆر کاریگەرترە لەو دەرمانانە لە زۆربەی حاڵەتی خوێن کەمی - (تەماشا ل ١٢٦).

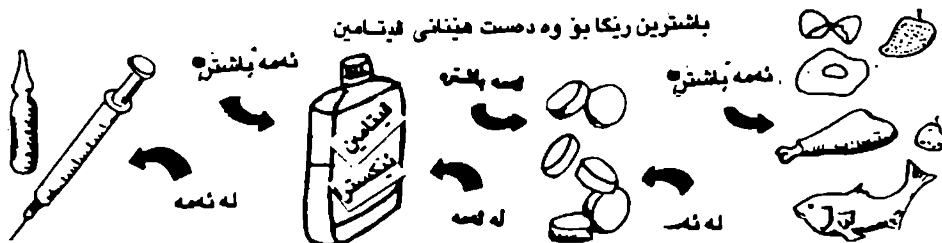
٧ـ ڤیتامینەکانی تر (ل ٣٧٥)

بنەمای گشتی = ڤیتامینەکان بە دەرزی لێمەدە چونکە دەرزی زۆر ترسناکترە و زۆر گرانترە سەرەڕای ئەوانەش لە حەب کاریگەر تر نییە.

بەداخەوە کە هەندێ خەڵك دەبینین ماڵی خۆیان دەتلێفێنن لە شرووبێ یا بەهێز کەرێ یا شرووبێ ڤیتامینەکانی تیابێ. زۆر لەوانە زۆربەی ڤیتامینەگرنگەکانی تیا نییە (ل ١١٩).

حەتتاکو ئەگەر ڤیتامینەکانی تیا بوو باشتر وایە خواردنێکی بەپێتی هێزی خوارکی پێ بکرێ بۆ گەشە پێدانی لەش و پاراستنی، وەك هێلکە و گۆشت و سەوزەو میوەو هەروەها دانەوێڵەی تەواوی پڕ ڤیتامین و کەرەسەی بە پیت و بەکەڵك (ل - ١١٠-١١١) خواردنی چاك دان بەکەسێکی لاوازو بێهێز زۆرجار یارمەتی زیاتر دەدات لە وەرگرتنی ڤیتامینەکان و کەرەسە کانزایە زیادەکان.

کەسێ کە باش خواردن دەخوات پێویستی بە ڤیتامینەکان نییە



بۆ زیاد کردنی زانیاریەکانت دەربارەی ڤیتامینەکان و کەی پێویستە بەکار بهێنرێن و بابەتەکانی ئەو خواردنانەی کە تیایا هەن. برگەی ١١ بخوێنەرەوە (بەتایبەتی نێوا ل١١٠ تاکو ١١٩).

٨ـ کالسیوم



دەکرێ بەدەرزی لێدانی کالسیوم بە دەمار ببێتە هۆی گەلێ مەترسی، لەوانە مردنی کەسەکە بەپەلە ئەگەر دەرزیەکە زۆر بە خاوی نەبێ. لەوانەیە دەرزی کالسیومەکە لەسەت دەدرێ ببێتە هۆی کێم و هەوکردنی توند

دەرزی کالسیوم بەبێ ڕاوێژ کردنی پزیشك بەکارمەهێنە

تێبینی: لەو شوێنانەی خەڵکی زەیتون و کەنمە شامی تێکەڵ بە کلس بەکاردێنن ڕاست نییە کالسیوم بەکار بهێنرێ. چونکە لەش کەرەسەی کالسیوم کە یاریدەی گەشەکردن دەدات بەتایبەتی لە منداڵان بەدەس دێنێ لەو کالسیومەی کە لەم خواردنانەدا هەیە.

٩ـ خۆراك پێدان لەرێی خوێن ئاوەرەوە.

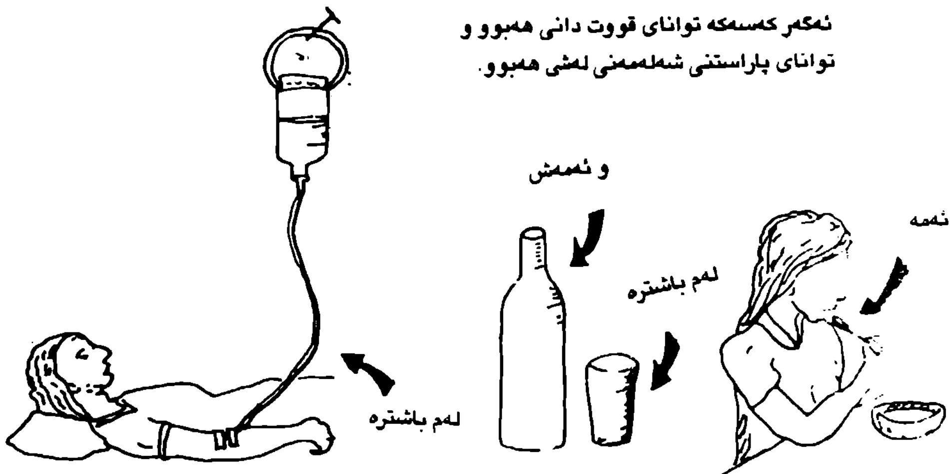
ئەزۆر شوێن خەڵكی هەموو پارەی گیرفانیان بە لیترێ لە سیرام (ئاوی ناو بوتڵە مغذی) خەرج دەكەن لەرێی دەمارەكانیانەوە دەدرێ گوایە ئەمە بەهێزیان دەكات و خوێنیان بەهێز تر دەكات. ئەو خەڵكانە هەڵەن، ئەو تووەاوە گیراوەیە خوێن ئاوەریانە ئاوێكی بێ گەرد لەگەڵ كەمێ خوێ یا شەكر زیاتر نین. ئەو هێـزەی تیایا ندایە لە ئەنجامی بەكارهێنانیان لەو هێزە كەلە پارچە شیرینیەك دایە زیاتر نین. لە سەرووی ئەوەش خوێنیش ترنگ دەكاتەوەو دەوڵەمەندی ناكات. هیچ لە توانای دا نیيە یارمەتی كەم خوێن و یا لاواز بدات بۆ ئەوەی بە هێز تربن.

پرۆسێسی دەرزی لە خوێن ئاوەر دان لەوانەیە ببێتە هۆی هەوكردنی خوێن كە بەمردن كۆتایی دێت ئەگەر ئەوەی پێی هەڵدستێ نە شارەزا بێ.

پێویستە ئەم گیراوانە لە كەس نەدەی (لە دەمارەوە) تەنها لەو كاتە نەبێ كە نەخۆش نەتوانێ هیچ شتێ لەرێی دەمەوە بخوات، یا خود ئەگەر تووشی ووشك بوونەوە بووبێ بەتوندی (بەخەستی) ت ل ١٥١)، یا لەژێر چاودێری (خزمەتگوزاری) پزیشكی دابێ.

ئەگەر كەسە نەخۆشەكە توانای قووت دانی بوو ئاوی زۆری لەگەڵ كەمێ شەكرو خوێ بدەرێ (ل ١٥٢) ئەمە زۆر یاریدەی دەدات وەك ئەوەی دەرزی یەك لیتر لەم گیراوەیەی درابێتێ.

ئەو خەڵكانەی دەتوانن خۆراكی بەپیت بخۆن. كەلەو گیراوانە زیاتر بە هێزیان دەكات ـ بیلندەرێ



بەرم كەرەكان و رەوانكەرەكان.



پێ دانی نەرم كەرو رەوانكەرەكان بە منداڵان یا هەركەسێكی تووش بوو بە ووشك بوونەوە یا نەخۆشی ئازاری توندی ریخۆڵەی هەبێ زۆرتر ترسناكە. بەداخەوە زۆر جار خەڵكی باوەریان وایە رەوانكەرەكان تەندروستی باشیان پێ دەبەخشێو لەش خاوێن دەكاتەوە لەشتە پیسەكان. لە برگەی یەكەم دا باسمان كرد چۆن رەوانكەرە بەهێزەكان زیاتر زیان بەلەش دەكەیەنن وەك لەوەی كەڵكی پێ بگەیەنن.

بزانی بەكارهێنانی نەرم كەرو و رەوانكەرەكان چۆن بە دروستی بەكاربێنی. تەماشا ل ١٥

چ کاتێ پێویستە دەس لە وەرگرتنی دەرمان هەڵگری؟

هەندێ خەڵکی بروایان وایە کە دەرمان بەکارهێنرا دەبێ پارێز لە هەندێ خۆراك بکرێ و هەندێکی تر نەکرێ. لەبەر ئەم هۆیە واز لە بەکارهێنانی دەرمان دەهێنن کە پێویستە بۆیان. لە ڕاستی دا خواردنی هەر خۆراکێ زیان ناگەیەنێ لە کاتی دەرمان وەرگرتندا. ئەو خۆراکانەی پر بەهاراتن دەکرێ گرفتەکانی گەدەو ریخۆڵە زیاد کەن چ نە خۆشەکە دەرمان وەرگرێ یا نا (ل ١٢٨) هەندێ دەرمانیش دەبنە هۆی کاردانەوەی زیان بەخشن لەو مرۆڤەی کە مەی دەخواتەوە (تەماشا میترۆنیرادزول ل٢٥٩).

لێرەدا هەندێ حالەت هەیە کە تیادا پێویستە هەندێ بابەتی دەرمان هەرگیز بەکار نەهێنرێ.



١- پێویستە لە سەر ژنی ئاووس یا شیر دەر پارێز لە هەموو ئەو دەرمانانە بکەن کە تەواو پێویست نیە. (دەشتوانن ڤیتامینەکان و حەبی ئاسن بەبێ هیچ مەترسییەك وەرگرن).

٢- زۆر ووریا بە لەکاتی بەکارهێنانی دەرمان بۆ منداڵی تازە لە دایك بوو و پێش بەکارهێنانی پێویستە پرس بە پزیشك بکەی، هیچ کاتێ برێکی زۆری مەدەرێ.



٣- هەر مرۆڤێ کە هەر بابەتێ حارشتی (حەساسیەتی) یا هەر هەستکردنێکی بە خورانی تووش بوو پاش بەکارهێنانی پەنسلین یا ئەمپسلین یا سلفونەماید یا هەر دەرمانێکی تر پێویستە تامەوە ئەو دەرمانە بەکار نەهێنێ چونکە ئەوە مەترسی زۆری تێدایە (بڕوانە کارلێکردنی ترسناکی ئاکامی بەدەرزی لێدانی هەندێ دەرمان، ل ٧٠)



٤- لەسەر تووش بووانی زامی گەدە یا سووتانەوە بە پارێز وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کە ئەسپرینیان تیایە بکەت.

٥- لێرەدا هەندێ دەرمانی دیاری کراو هەیە لە کاتێ بەکارهێنانی مەترسی دروست دەکات کە نەخۆشیەکە لە بابەتێکی تایبەت بێ بۆ نموونە: ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی جگەر بوون پێویستە بە دژە زیندە کان یا هەر بابەتێکی تری دەرمانە بەهێزەکان چارسەر نەکرێ. چونکە جگەریان لەکار کەوتووە و زۆر دەشێ ئەم دەرمانانە ببنە هۆی ژەهراوی بوونی لەش لەم حاڵەتەدا. (ل ١٧٢)

٦- ئەو کەسانەی کە نەخۆشی گورچیلەیان هەیە یا ئەوانەی تووشی ووشك بوونەوە هاتوون پێویستە بەتایبەتی بایەخ بدەن بە ئەو دەرمانانەی کە دەیخۆن. لە ژەمێ زیاتر هیچ دەرمانێ مەدە بەنەخۆش کە لەوانەیە ژەهراوی بوونی لەش دروست کات تەنها پاش ئەوە نەبێ کە نەخۆشەکە بەئاسایی میز بکات. بۆ نموونە منداڵی تووش بووی ووشك بوونەوە کە تای بەرزی لێ بێ لەیەك ژەم زیاتر دەرمانی ئەسپرینی مەدەرێ تا میز نەکات.

هەرگیز هیچ بابەتە دەرمانی «سولفا» مەدە بە هیچ کەسێکی تووشی بووی ووشك بوونەوە.

برگەی ٧

دژە زیندەکان: ANTIBIOTICS

پێناسەو چۆنیەتی بەکار هێنانیان

دژە زیندەکان دەرمانێکی زۆر بە بایەخن ئەگەر بەباشی بە کار بهێنرێن. ئەمانە بەر هەلستی‌ی هەندێ هاوکردن و ئەو نەخۆشیانەی لە بەکتریا یا میکرۆب ئەنجام دەگرن دەکەن. لەو بابەتە دژە زیندانەی بە ناو بانگن پەنسلین و تتراسایکلین و سترابتومایسین و کلورامفینیکول هەروەها سلفاوسلفونەماید.

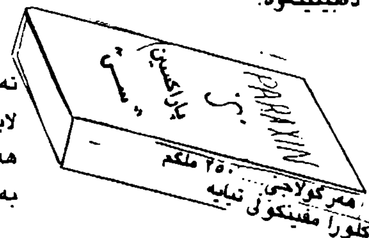
دژە زینـدە جیـاوازەکان کار دژی هەوکردنی دیاری کراو دەکەن بە رێگای جیاواز - بە کار هێناتیان بە پلەیەکی جیاواز ترسناکە چونکە هەندیکیان لە هەندێکی تر ترسناکترە و لە بەر ئەوە پیویستە زۆر ووریابی لە کاتی هەلبژاردن و بەکار هێنانیاندا.

لێرەدا زۆر بابەتی دژەکان هەیە - و هەر بابەتێ بە ناوی بازرگانی جیاواز دەفروشرێ- لەوانەیە ئەمەش ببێتە هۆی لێ تێك چوون. بەلام گرنگترین دژەکان دەکرێ چوار چێوەی بۆ دابنرێ لە گرووپی بچووك دا وەك کەدێ:-

گرووپی دەژەکان	نموونە لە سەر ناوە بازرگانیەکان	ناوی بازرگای لە ناوچەکەتدا (لێرە دابنووسە)	تەماشاکە
پەنسلین	کلیاسیك.	________	٣٤٩
ئەمپسلین	بنبریتین..	________	٣٥١
تیتراسایکلین	تیرامایسین	________	٣٥٣
سلفونەماید	سینبرین	________	٣٥٤
سترابتۆمایسین	ئەمبیسترین	________	٣٥٥
کلورامفینیکۆل	کلورومایسینێت	________	٣٥٣
ئیرثرۆمایسین	ئیریثروسین	________	٣٥٢

تیبینی ئەمپیسلین بابەتێکە لە پەنسلین کاریگەر دژ گەلێ بابەتی میکروب

ئەگەر بابەتێکت لە دژەکان هەبوو ناوە بازرگانیەکەی نازانی و ناشزانی گرووپێکە ئەوە بە پێتە بچووکەکان لە سەر پاکەتەکە نووسراوە بیخوێنەرەوە.بۆ نموونە، ئەگە پراکسین س (Paraxin) ت لایەو نازانی چی تیایە، نووسراوە بچووکەکە بخوێنەرەو ووشەی کلرامفینیکول دە Chlormphenicol دەبینیتەوە.



ئەگەر گەڕایتەوە سەر ئەوەی نووسراوە لە سەر کلورامفینکول لە لاپەرە سەوزەکاندا لاپەرەی (٣٥٣) دەبینی ئەوە تەنها پێویستە دژ هەندێ نەخۆشی ترسناك وەك گرانەتا بە کار بهێنرێ، ئەوە ترسناکە بە شێوەیەکی تایبەت ئەگەر درا بە منداڵی تازە لە دایك بوو.

دژەکان بە کار مەهێنە تەنها ئەگەر زانیت سەر بە چ گرووپێکەو ئەو نەخۆشیانەی کە بەرەنگاریان دەبێتەوە چین پاش زانینی هەموو ئەو ئیحتیاطانەی کە پیویستە وەرگیرێن

ئەو زانیـاریـانـەی پەیوەندن بە بەکار هێنانی دژەکان و چەندایەتی مەترسیەکان و ئەو ئیحتیاطانەی کە پیویستە رەچاو بکرێن لە لاپەڕە سەوزەکاندا هەن. بگەرێ بۆ ناوی دەرمانەکە بە تەرتیبی ئەبجەدی لەو لاپەڕانەدا.

رێنماییەکان بۆ بە کار هێنانی هەموو بابەتە دژەکان

١ـ دژەکان بە کار مەهێنە ئەگەر نلتوانی بابەتی دژی زەرووری و چۆنیەتی بە کار هێنانی لەبەر هەڵسەنگی هەوکردنێکی دیاری کراو دەستنیشانەکەی.
٢ـ تەنها ئەو دژەی بۆیان دا ناوی دژ ئەو هەوکردنەی دەتەوێ چارسەری‌کەی بە کاربێنە. (بگەرێرەوە نەخۆشی‌یەکە وەك لەم پەرتووکەدا هاتووە)
٣ـ شارەزای ئەو مەترسیانە بە کەلە بەکار هێنانی دژەکەوە هاتوون و، هەموو پێویستی‌یە زەرووریەکان وەرگرە (تەماشی لاپەرە سەوزەکان).
٤ـ ئەو رێژمیەی بۆیان دا ناوی لە دژەکان بەکاربێنە نەزۆر و نە کەم. ئەم رێژە دراوە پشت بە نەخۆشی‌یەکەو تەمەن و کێشی نەخۆشەکان دەبەستێ.
٥ـ دژەکان وەك دەرزی بە کار مەهێنە ئەگەر وەرگرتنی لە رێی دەمەوە هەمان کەڵك بگەیەنێ. دەرزی نادرێ تەنها لە حاڵەتە زۆر پێویستەکان نەبێ.
٦ـ بەردەوام بە لە سەر پێدانی دژەکان تاکو نەخۆشەکە بە تەواوەتی چادەبێتەوە، یاخود تا دوو رۆژ پاش نەمانی تاکە. ونیشانەکانی هەوکردنەکە. (هەندێ نەخۆشی وەك سیل و گول بوون پێویستیان بە چارسەری درێژ هەیە لەوانەیە چەند مانگێك یا ساڵەهای بوێ پاش ئەوەی نەخۆشەکە چادەبێتەوە. رێنماییەکان لە سەر هەر نەخۆشیەك بە کار بهێنە).
٧ـ ئەگـەر دژەکـە هۆی دەرکەوتنی پەلە یا سووربوونەوەی پێست، یا خارشت، یا تەنگەنەفەسی، یا هەر کاردانـەوێـەکی ترسناك بێ پێویستە بە کار هێنانی دەرمانەکە رابگرێ ـ لە سەر نەخۆشەکە لەوەودوا بە درێژایی تەمەنی ئەو دەرمانە بە کار نەهێنێ. (ل ٧٠)
٨ـ دژەکان بە کار مەهێنە تەنها ئەگەر پیویستی پێی زۆر زەرووری بوو. چونکە زۆر بەکار هێنانی کەلێ لە کاریگەرێتی لە دەس دەدات و لە داهاتوودا بەکەڵکی نایەت ئەگەر پیویستی پێ بوو.

رێنماییەکان بۆ بەکار هێنانی هەندێ دژەکان

١ـ پێش ئەوەی دەرزی پەنسیلن یا ئەمپیسلین ێ دەی پێویستە شووشەیەکی ئەدرینالین نامادەی بە کار هێنانت لا بێ بۆ کاتێ دەرکەوتنی حەساسیەت (ئالۆش) لە نەخۆش بەرامبەر بە دژەکە (ئەلیرجیا ل ٧٠)
٢ـ ئەگـەرگەسـەکـان ئەلیرجیـای پەنسلین یان هەبوو دژێکی تر بە کار بێنە، وەك ئیرترۆمایسین یا سلفا (تەماشال ٣٥٢ـ٣٥٤).
٣ـ تیتراسایکلن یا هەر دژێکی فرە کاریگەرێتی بە کار مەهێنە ئەگەر توانرا بە پەنسلین یا بە هەر دژێکی تر (کاریگەرێتی بەر بەست) نەخۆشی‌یەکە چارە سەر بکرێ ـ(ل ٥٨)
٤ـ پیویستە کلورامفینکول بە کار نەهێنرێ تەنها لەکاتی چارسەری گرانەتا نەبێ، چونکە ئەم دژە ترسناکە پیویستە دژ نەخۆشیە سووکەکان بە کار نەهێنرێ. هەروەها پیویستە قەت بۆ منداڵان بە کار نەهێنرێ تەنها لە حالەتێ دەگمەن نەبێ وەك کوکە رەشە (ل ٣١٣).

٥ـ پیویستە تتراسایکلن یا کلورامفینکول بە شێوەی دەرزی بە کار نەهێنرێ چونکە بە کار هێنانی لە رێی دەمەوە ئێشی کەمترە و کەڵك و سەلامەتی زیاترە.

٦- هیچ تتراسایکلینێ مەدە بە ژنانی ئاووس لە پاش مانگی چوارەمیانەوە و بە مندالانی ژێر شەش ساڵەوە (ل ٣٥٣).

٧- وەك بنەمایەکی گشتی ستریپتۆمایسین یا ئەوانەی بەشێکە لەو، تەنها بۆ حاڵەتی نەخۆشی سیل نەبێ بە کار مەهێنە بە مەرجێ هەمیشە دەرمانی تری دژ سیل لە گەڵیابێ (ل ٣٥٥). وەکو ستریپتۆمایسین لەگەل پەنسلین بەکار بهێنرێ بۆ برینە قووڵەکانی ریخۆلەو کوێرە و هەندێ هەوکردنی دیاری کراو ئەگەر و دەس هێنانی پەنسلین نەکرا. پێویستشە بە کار نەهێنرێ دژ پەسیوو هەلامەت و هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەنا سەدانی باو.

٨- خواردنی ماستاو یا ماست لە کاتی وەرگرتنی دژەکان یارمەتی ئەو پێویستانە دەدات کە دژەکان دەیکوژن، و یارمەتی گەرانەوەی لەش بۆ پارسەنگی سروشتی خۆی دەدات.

چی بکرێ ئەگەر بە کار هێنانی دژەکان بێ کەڵك بوون

کاریگەریتی دژەکان لە ماوەی رۆژی یا دوو رۆژی پاش بە کار هێنانیان لە زۆربەی هەوکردنە باوەکان دیاری دەدات.

ئەگەر چاکبوونەوە رووی نەدا پاش وەرگرتن دەرمانەکە ئەوە بە هۆی ئەمانەوەیە:

١- نەخۆشیەکە جیایە لەوەی وات باوەر دەکرد و، دەرمانە نەگونجاوەکەت بە کار هێناوە.

٢- ئەو ژمەی لەو دژە کە بە کار دێت نادروستە. دڵنیا بەرەوە لەوە.

٣- میکرۆبی لەشت بەرگری دژی دژەکە پەیدا کردوە هیچ کاری لێ ناکات. دژیکی تر بە کار بێنە کە پزیشك یا یاریدەدەری پزیشکی بۆی دانابی.

٤- لەوانەیە نەزانی چەندێ بەشی چاوبوونەوەی نەخۆشەکە دەکات. داوای یارمەتی پزیشك بکە بە تایبەت ئەگەر حاڵەتەکە ترسناك بێ یا بەرەو خراپتر بچێ.

ئەم سێ مندالە تووشی پەسیوبوون

بە هۆی پەنسلینەوە مرد بورانەوەی حەسلسیەت (ئەلیرجیا) کە پەنسلین تووشی دەکات (ل ٧٠)

بە بۆنەی وەرگرتنی کلورامفینکوڵ لەجێی خۆی نا (تەماشا مەترسیەکانی ئەم دەرمانە (ل ٣٥٤)

چۆن ئەم مندالە چاکەوەبوو؟ ا هیچ دەرمانێکی ترسناکی وەرنەگرت بەڵکو شەربەتی میوە و خۆراکی بەپیتی خوارد و پشوویدا.

دژە میکرۆبیەکان بۆ پەسیوی ئاسایی پاك نین

دژەکان بە کار مەهێنە تەنها بۆ ئەو هەوکردنانە نەبێ کە پێی چادەبنەوە.

گرنگی سنوردانان بۆ به كار هێنانی دژەكان

بەكار هێنانی هەموو دەرمانەكان پێویستە سنوری بۆ دابنرێ ئەمەش بە تایبەت لەسەر دژەكان تەطبیق دەكرێ لە بەر ئەم هۆیانە:ـ

١ـ ژەهراوی بوون و كاردانەوە: دژەكان بە تەنها میكرۆب ناكوژن بەڵكو لەوانەیە ببنە هۆی زیان گەیاندن بە لەش یان لە ڕێگای ژەهراوی بوون یا لە ڕێی كاردانەوە بە هۆی حەساسیەت (ئەلیرجیا) زۆرن ئەوانەی ساڵانە بە بۆنەی بە كار هێنانی ئەو دژانەوە دەمرن كە پێویستیان پێ نییە.

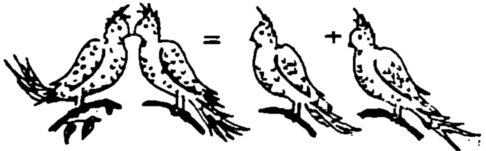
٢ـ تێكدانی پارسەنگی سروشت: هەموو بابەتەكانی بەكتریا زیان بەخش نین بۆ لەش هەندێكیان زەرووری بە بۆ لەش بۆ ئەوەی بە شێوە كی سروشت كار بكات. دژەكان كە میكرۆبە زیان بەخشەكان دەكوژن میكرۆبە بە كەڵكەكانیش دەكوژن. ئەو منداڵانەی دژەكان بە كار دێنن لەوانەیە لە دەمیانا هەندێ هەو كردنی قارچك دروست ببێ وەك پۆقـزە، ل٢٣٢) یا لەسـەر پێستیـان (ل٢٤٢) ئەمـەش لە ئاكامی كوشتنی ئەو بەكتریا پێویستیانەی بەرگری كردنی دژ قارچك لە لایەن دژەكانەوە.
لە بەر ئەم هۆ لە یەك چووەكان ئەو كەسانەی كە ئەمپسلین و كەلی دژەكانی تری كاریگەرێتی زۆر بۆ چەند ڕۆژێ بە كاردێنن لەوانەیە سك چوون بگرن. چونكە دژەكان ئەو بەكتریا یانەی پێویستن بۆ هەرس بەم شێوەیە ئەوا پارسەنگی سروشتی بەكتریایان لە ریخۆڵەدا لەنگ كرد.

٣ـ بەرگـری كردنی چارسەر: گرنگترین هۆی كە وامان لێ دەكات سنوور بۆ بە كار هێنانی دژەكان دابنێین ئەوەیە ئەگەر زۆر و بۆ ماوەیەكی درێژ بە كار هێنرا كاریگەرێتی كەم دەكات.
ئەو بەكتریایەی كە هەمانە دژ هێزشی بۆ برد چەن جارێ. بەهێز دەبێ و لە كاتی بەكار هێنانی نامرێ، ئەبێتە بەرهـەڵست بۆی. لە بەر ئەم هۆیـە هەنـدێ لە نەخـۆشیە ترسناكەكان، وەك گرانەتا چارسەری ئێستا قورستربووە لەوەی پێش چەند ساڵ لێ بوو.
لە هەندێ جێدا نەخۆشی گرانەتا بەرگری پەیدا كردوە بۆ كلورامفینكوڵ (لەگەڵ ئەوەشدا ئەم دژە باشترین دژە دژی گرانەتا)، ئەمەش لە بەر هۆی بەكار هێنانی ئەم دژە بە زۆری دژ هەوكردنە سووكەكانی تر كە دەكرا بەبابەتی تر لە دژەكان كەم هێزتر كە هەمان ئەنجام بەدەس بێنی چارسەر بكرێ.
وا نەخۆشیە گرنگەكان لە هەموو بەشێكی جیهانەدا بەرگریان پەیدا كرد دژی دژەكان ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ بەكار هێنانی بۆ هەوكردنە سووكەكان بە زۆری. ئەگەر بمانەوێ دژەكان گیانمان بپارێزن لە سەرمانە سنـوور بۆ بەكـار هێنانیان دابنێن بە پلەیەكی گەورە. ئەمەش بەندە بە بەكار هێنانی ژیرانەوە لە لایەن پزیشكان و كارگەرە تەندروستیەكان و خۆمانیشەوە.
هەوكردنە سووكەكان، چارە سەر كردنیان پێویست بە دژەكان ناكات. هەوكردنە سووكەكان پێست.. دەكرێ بە ئاو وصابون چارسەر بكرێ. هەوكردنەكانی كۆئەدامی هەنا سەدان دەكرێ بە خواردنەوەی شلەمەنی و خواردنی خۆراكی باش و پشـووی تەواو چارسەر بكرێ. بۆ چارە سەری سك چوون پێویست بە بەكار هێنـانی دژەكـان ناكـات لەوانەشە بەكار هێنانی زیانبەخش بێ. ئەوەی پێویستە لەم حاڵەتەدا ئەوەیە شلەمەنی زۆر بخورێتەوە (ل١٥٥) و برێكی زۆر خواردنی بدرێتی كاتی توانرا

دژەكان بە كار مەهێنە بۆ ئەو هەوكردنانەی كە لەش دەتوانێ بەرهەڵستی بكات بەسەر كەوتوویی. لەو كاتانەی كە پێویستی پێ دەكات بە كاری بێنە

برگەی
٨

دەرمان پێ دان و چەندایەتی



=: یەکسان (هاوتا) یا هەمان بر دەگەیەنێ
+: ئەویش، یا= لەگەڵ ـ دەگەیەنێ

چۆن بەشـەکان (کەرتەکان) دەنووسی

١ + ١ = ٢
یەك لەگەڵ یەك دوو دەکات

١/٢ حەب = نیو حەب =

١/٢ ١حەب = حەب و نیوێك=

١/٤ حەب = چارەکە حەبێ =

١/٨ حەب = هەشتێەك (پاش بەش کردنی حەبێك هەشتیەك وەدەس دێنێ) =

پێوەری دەرمان

دەرمان بە گرام دەکێشرێ (غم) یا میللیگرام (ملگم)
١٠٠٠ ملغم = ١گم (هەزار میللیگرام یەك غرام.
١ ملغم = ٠.٠٠١ گم (میللیگرامێك یەك بەش لە هەزاری گرامێکە).

نموونە



حەبێکی ئەسپرین بۆ پێگەیشتوان
٣٠٠ ملغم ی لە ئەسپرین تیایە

٣و٠گم
٣٠٠و٠گم
٣٠٠ملگم

هەریەکە لەم چوار ژمارەیە هێمایە بۆ هەمان بڕ یا ٣٠٠ ملگم.



حەبێکی ئەسپرین بۆ منداڵان
١٠٠ ملگم ی لە ئەسپرین تیایە

١و.گم
١و٠گم
١٠٠و٠ملگم
١٠٠ملگم

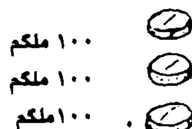
هەریەکە لەم چوار ژمارەیە هێمایە بۆ هەمان بڕ یا ١٠٠ ملگم.

تێبینی:
دەرمان لە هەندێ وڵات دا بە وەحدەی کێشی تر دەکێشرێ ناوی غرمینە (Grain - gr) هەر غرمینێکیش دەکاتە ٦٥ ملگم. یا هەرحەبێ لە ئەسپرین کە کێشی ٥ غرین بێ یەکسانە بە ٣٢٥ ملگم.

گرنگ ئەوەیە لە زۆر حالەتدا کێشی دەرمانەکان بە میللیگرام بزانین بۆ نموونە ئەگەر بتەوێ بەشێ لە حەبی ئەسپرینی تایبەت بە گەورە بدەی بە منداڵان لە جێی ئەسپرینی تایبەت بە منداڵان و تۆش نازانی چۆن دەرمانەکە بۆ منداڵ بەکار بێنی، ئەو زانیاریانەی لە بەرگی پەرتووکەکە چاپ کراون بخوێنەرەوە.



ئەسپرین: ئەسیتایل سالیسلیك ئەسید، ۳و.گم
(ترشەڵۆکی ئەسیتایل سالیسیلیك = ئەسپرین
۳ و۰ غم = ۳۰۰ ملگم ۰ و ۱و۰ گم = ۱۰۰ ملگم. هەروەهـاش دەبینی حەبێکی ئەسپـرینی گەورەکان سێ ئەوەندەی حەبی تایبەت بە منداڵان دەبێ.



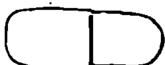
۳حەبی ئەسپرین بۆمنداڵان =

ئەگەر حەبێکی دروست کراو بۆ گەورەکانت بەش کردە ۳ بەشی یەکسان بەشێکی یەك حەبی ئەسپرینی منداڵان دەکات.



۳۰۰ملگم = ۱ حەبێکی گەورەکان

ئاوهـا ئەگـەر حەبێکی ئەسپرین دانراو بۆ گەورەکانت کردە ۳ بەشی یەکسانەوە دەتوانی یەك بەشی لێ بدەیتە منداڵ لە بری ئەوەی حەبێکی تەواوی ئەسپرین ی تایبەت بە منداڵانی بدەیتێ و بەنرخێکی کەم.
ووریاکردنەوە: گەلێ دەرمانمان دەس دەکەوێ (بەتایبەت دژەکانیان) بە کێشی جیاواز بۆنموونە تێتراسایکلین لە ۳ کولاج دا و بە قەوارەی جیاواز دێن.

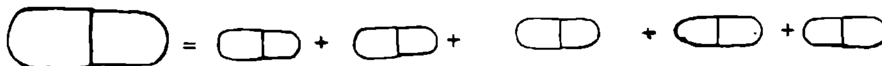

۲۵۰ ملگم

۱۰۰ ملگم

۵۰ ملگم

پێـویستە تەنها ئەو ڕێژەی دەرمان کە بۆیان دانراوە بدرێ لە بەر ئەوەش پێوستە تەئکید لە ژمارەی گرامەکان یا میلیگرامەکانی کە لەو دەرمانە هەیە بکەیتەوە.
بۆ نموونە ئەگەر ڕاچێنەی دەرمانەکە بڵێ: حەبێ تتراسایکلین بابەتی کێش ۲۵۰ ملگم ڕۆژێ چوار جار وەرگرە. و تەنها حەبی کێش ۵۰ ملگم یت هەبوو، لەسەرتە (۵) حەبی لێ وەرگرێ هەر جارێ و چوار جار لە ڕۆژێکا کە (بیست حەب دەکات لە کێشی ۵۰ ملگم لە ڕۆژێکا).

۵۰ ملگم + ۵۰ ملگم + ۵۰ ملگم + ۵۰ ملگم + ۵۰ملگم = ۲۵۰ملگم.



پیوەری پەنسلین

پەنسلین زۆرجار بە وەحدە دەپێوەرێ
۱٫۶۰۰٫۰۰۰ (ملیونێك و شەشصەت هەزار) وەحدەی لە پەنسلین یەکسانە بە ۱گم یا ۱۰۰ ملگم شێوازی زۆر لە پەنسلین ئامادە بووە (وەك دەرزی) بەژمەی هەریەکەیان ۴۰۰٫۰۰۰ (چوارصەد هەزار) وەحدەی تێدایە.
۴۰۰٫۰۰۰ وەحدە = ۲۵۰ ملگم

دەرمانە شلەکان:

لەوانــەیە دەرمانەکە لە شێوەی شلەمەنی ئامادە کرابێ وەکو شیلەیی (Suspensions) ، شروب شروبی خەست (Tonics) وەی تر. ئەمەش بە میللیلتر دەپێورێ.

١ لیتر = ١٠٠٠ ملیلتر (ملیلتر= مللیلتر)

زۆر جار وا ئامۆژگاری دەکرێ کە دەرمانەکە بە کەوچکی چا یا بە کەوچکی چێشت وەربگیرێ

١ کەوچك چا = ٥ میللیلتر ١ کەوچکی چێشت = ١٥ میللیلتر.



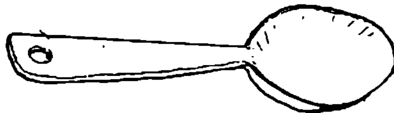
بەم شێوەیە ٣ کەوچکی چا یەك کەوچکی چێشت دەکات

کە رێنماییەکان یەك کەوچك چابێ بە دەرمانەکە ئەمە دانی ٥ میللیلتر دەگەیەنێ.

٣ کەوچك چا =١ کەوچك چێشت.

بەڵام ئەو کەوچکە چایانەی بە کار دێنی قەوارەیان جیاوازە مەندیکیان ٨ میللیلتر دەگرێو هەندێکیان ٣ میللیلتر. لەبــەر ئەوە ئەگــەر ئەو رێژمیەی بۆی دانراوە بە حەوچك چابێ وواتای ئەوەیە ٥ میللیلتر لە دەرمانەکە نە زیاد و نە کەم.

چۆنیەتی دڵنیا بوون کە کەوچکە چایە بە کار هێنراوەکە بۆ وەرگرتنی دەرمان تەنها ٥ میللیلتر دەگرێ:

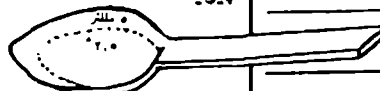


١ـ کەوچکی بکرە کە ٥ میللیلتر بگرێ یا

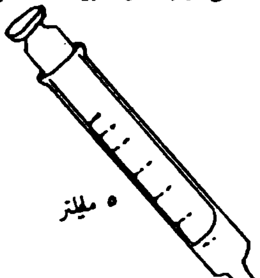


٢ـ کە دەرمــانێ دەکــرێ کەوچکێ پلاستیکی لەگەڵ دایە ٥ میللیلتر دەگرێ کە پڕیکەی. لەوانەش هێڵێکی روونی تیا بێ هێما بێ بۆ نیوەی قەوارەکەی (٥ر٢ میللیلتر) لای خۆت بیپارێزەو بۆ پێوانی دەرمانەکانی تر بە کاری بێنە لە کاتی پێویست دا.

یان



٣ـ هەر کەوچکێ بچووك پرکە لە ٥ میللیلتر ئاو بە بەکــار هێنــانی دەرزیــەك یا قەتــرە ئاوەڕێو نیشانەیەك لە سەر کەوچکەکە دانێ کە هێمابێ بۆ ئاستی شلەمەنیەکە.





چۆنیەتی دەرمانەدان بە منداڵان

زۆربەی دەرمانەکان بە شێوەی حەب یا گولاج یا شلەمەنی و شلەمەنیە خەستەکانن تایبەت بە منداڵان ئامادە دەکرێن. ئەگەر پێوانەیەکت لە نێوان نرخی ئەو دەرمانانەی لە شێوەی حەبی یا گولاجی نێوان هەمان دەرمانی ئامادە کراو بە شێوەی شلە کرد دەبینی حەبەکان کەم نرخ ترن.
لەبەر ئەوە دەتوانی هەندێ پارە بگێڕیتەوە کە بتوانی خۆت ئەو شرووبەی دەتەوێ ئامادەکەی بەم شێوەیە:



ئاردەکە (تۆزەکە) تێکەڵ ئاوی کوڵاو (باش ساردبوونەوە) بکەو هەندێ هەنگوین یا شەکری تێکەڵ کە. بەمەرجێ هەنگوینکە یا شەکرەکە زۆر کەی ئەگەر دەرمانەکە تاڵ بوو (تتراسایکلین یا کلۆروکوین)

حەبەکان باش بهارە یا گولاجەکە بکەرەوە

لە کاتێ ئامادە کردنی شرووبی منداڵان لە حەب و گولاجەکان ووریای زۆر کردنی ڕێژەی دەرمانی شرووبەکە بە.

ڕێژەی ئەو دەرمانەی کە پێویستە بدرێ بە منداڵان لە کاتی کە تەنها ڕێنمایی تایبەت بە گەورەکان هەبوو:

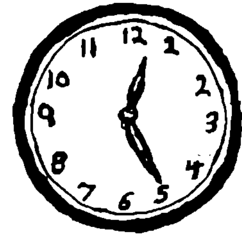
هەر چەندە منداڵەکە بچووك بێ ئەوەندە ڕێژەی ئەو دەرمانەی کە دەیدرێتی بە گشتی کەم دەبێ- دانی دەرمانی زیاد لە پێویست بە منداڵ لەواتەیە مەترسی لەسەر دروست کات.
ئەگەر زانیاریت لە سەر ژەمی تایبەت بە منداڵان هەبوو پێویستە پەیرەوی کەی. ئەگەر زانیاریشت نەبوو لە ڕێژەی ژەمەکان دەتوانی خۆت بیقەرسێنی بە گەڕانەوە بۆ کێشی یا تەمەنی منداڵەکە. بە گشتی پێویستە ئەم بەشانەی خوارەوە لە ژەمەکانی گەورەکان بدرێ بە منداڵ.

دەکری هەمان ژەمی تایبەت بە منداڵی یەك ساڵە بدریتە منداڵێکی لە ساڵ کەمتر. بەڵام ئەگەر لە توانات بوو پرس بە پزیشك بکە.

یەك کیلۆ غرام (کلغ) =٢٫٢ رەطلی ئینگلیزی (پاوەند).



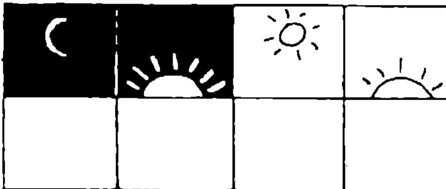
چۆنیەتی وەرگرتنی دەرمان



زۆر گرنگە دەرمانەكان لە كاتی دیاری كراو ی خۆ ی وەربگیرێ هەندێ دەرمان یەك جار لە رۆژێكدا وەردەگیرێ بەلاَم هەندێكیان لە رۆژێكا چەنّد جارێ وەردەگیرێ. ئەگەر كات ژمێرت پێ نەبوو قەیدی ناكات بەلاَم ئەو دەرمانانەی كە پێویستە هەر هەشت كات ژمێر جارێ حەبێكی لێ بخۆ ی دەكرێ بەم شێوەیە وەریگری سەر لەبەیانی حەبێك و پاش نیوەرۆ حەبی دووەم و شەویش حەبی سێیەم. ئەگەر وا پێویست بوو هەر شەش كات ژمێر حەبێك وەربگیرێ ئەوا دەكرێ لە رۆژێكا چوار حەب وەربگیرێ.

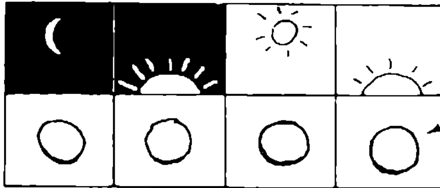
یەكەم سەر لەبەیانی و دووەم لەنیوەرۆ وسێیەم پاش نیوەرۆ و حەبی چوارەم ئێوارە (شەو). ئەگەر رێنماییەكان وابوو كە هەر چوار سەعات جارێ وەربگری جا شەش حەب وەرگرە و كاتەكەی سەر دابەشی كە بەیەكسانی لە نێوان حەبێك و حەبێ.

كە هەر دەرمانێك بۆیەكێ دەنووسی، باش وایە ئامۆژگاریەكانیشی بۆ بنووسی و داوای لێ بكەی لە بەرچاوت دووبارەی كاتەوە كەی و چۆن پێویستە دەرمانەكە وەرگرێ. دلّنیاش بەرەوە لەوەی ئەو ئامۆژكاریانە تێ گەیشتووە.



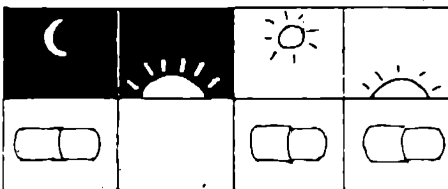
بۆ ئەوەی وەختی وەرگرتنی دەرمان بیری ئەو خەلّكانە كەیتەوە كە نەخوێندەوارن دەتوانی شتێكی ئاوهایان بدەیتێ.

لە شوێن بۆشەكان (بەشێوەی نەخشە) رێژەی ئەو دەرمانەی كە پێویستە وەربگیری بنووسە، لەگەلّ شیكردنەوە بە جوانی.

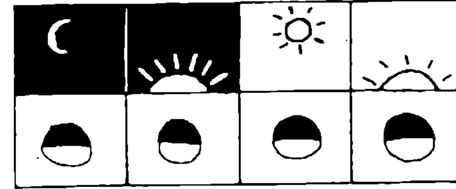


بۆ نموونە: ئەم وێنەیە یەك حەب چوار جار لە رۆژێكا دەگەیەنێ یەكەم كاتی خۆرهەلاَت یەكێكیش كاتی نیوەرۆ سێیەمیش كاتی خۆرئاوا، بەلاَم چوارەم لەشەودا.

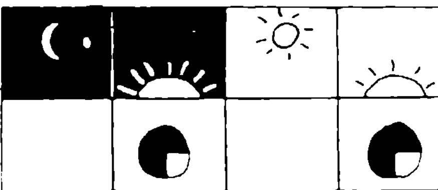
ئەم وێنەیە یەك كولاج رۆژی ٣ جار دەگەیەنێ



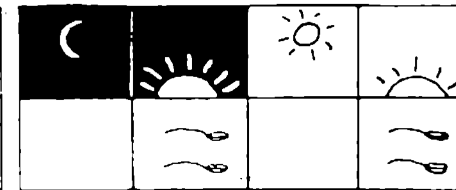
ئەم وێنەیە ١ /٢ حەب رۆژی چوار جار دەگەیەنێ



ئەم وێنەیە ٢ كەوچكەچا لە رۆژێكا دەگەیەنێ



ئەم وێنە چارەكە حەبێ لە رۆژێكا دووجار دەگەیەنێ



کە دەرمان بە هەرکەسێ دەدەی هەمیشە ئەم زانیاریانە لەسەر پەرەکە بنووسە هەتتاکو ئەو کەسەش خوێندەواریشی نەبوو:

- ناوی کەسەکە: ← ناو :
- ناوی دەرمانەکە: ← دەرمان:
- بۆچی دەرمانی دراوەتێ: ← هۆیەکە:
- ڕێژەی ژەمەکان: ← ژەم :

لە کۆتایی ئەم پەرتووکەدا لاپەڕەیەک هەیە نموونەی بەکارهێنانی دەرمەکانی تیایە. لێی کەرەوەو لە کاتی پێویست بەکاری بێنە، کە هەموویت بەکار هێنان خۆت دەتوانی وەک ئەوە دروست کەی.
کە دەرمان دەدەی بە هەر مرۆڤێ، باشتر وایە لیستی زانیاریەکانت لابپارێزی کە داوتەپێی ڕاپۆرتێ تەواو لەسەر نەخۆش لای خۆت بپارێزە ئەگەر ئەوە کرا (ل ٤٤)

وەرگرتنی دەرمان کە گەدە بۆش بێ یا پڕ.

هەندێ دەرمان کاریگەر تر دەبی کەوەربگیرێن و گەدەیان بە تاڵ بێ، یەک کات ژمێر پێش وەرگرتنی خۆراک.
هەندێ دەرمانیش هیچ کاریگەریتی لەسەر گەدە بەجێ ناهێڵێو دڵە کزە تووش ناکات کە لەگەڵ خواردنا یا ڕاستەو خۆ (یەکسەر) پاش خۆراک وەربگیرێ.

ئەم دەرمانـانە پێش خواردن وەرگرە بەسەعاتێ

- ■ پەنسلین
- ■ ئەمپیسلین
- ■ تتراسایکلین

باش وایە سەعاتێ پێش و پاش وەرگرتنی تتراسایکلین شیر نەخورێتەوە

ئەم دەرمانانە لەگەڵ خواردندا یا یەکسەر پاش خواردن وەرگرە.

- ■ ئەسپرین و ئەو دەرمانانەی کە ئەسپرینیان تیایە
- ■ ئاسن (فەیرراس سلفایت).
- ■ ڤیتامینەکان.
- ■ ئیرثرۆمایسین
- ■ پرا ئەمینو سالیسیلک ئەسید یا (پاس) P.A.S

دژە ترشەڵۆکەکان کاریگەر تر دەبیت کە لە گەدەی بەتاڵەوە وەربگیرێن بەواتا پاش سەعاتێ یا دوو سەعات لە وەرگرتنی خواردن یا پێش خەوتن.

بڕگەی ٩ ڕێنمایی و پێویستییەکان دەربارەی دەرزی لێدان



کەی پێویست دەکات پەنا ببەینە بەر دەرزی لێدان

لە زۆربەی کاتەکان پێویست بەدەرزی ناکات. دەتوانین چارەسەری زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی کە پێویست بە چاودێری پزیشکی دەکەن بکەین بە هۆی ئەو دەرمانانەی کە لەوەوە وەردەگیرێن.
وەك بنەمایەکی گشتی لە بیرت بێ:

> **لێدانی دەرمان بە دەرزی لە وەرگرتنی لەڕێی دەمەوە ترسناکترە.**

پێویستە تەنها لە حاڵەتە زەروورەکان دەرزی بەکار بهێنرێ. بێجگە لە حاڵەتە ناکاوەکان: پێویستە کارای تەندروستی یا پزیشکی یا شارەزایەك هەڵسێ بە دەرزی لێدان

ئەو حاڵەتانەی پێویست بە دەرزی لێدان دەکەن:

١- کە دەرمانە پێویستەکە دەس نەکەوێ تەنها بەشێوەی دەرزی نەبێ.
٢- کە نەخۆش تووشی ڕشانەوە بووبێ یا توانای قووت دانی نەبێ یا بێ هۆش بێ.
٣- لە هەندێ حاڵەتی تایبەت دا و ئەو حاڵەتانەی ناکاون و نائاسین. (تەماشای لاپەڕەی داهاتوو).

چی بکەین کە پزیشك دەرزی دەستنیشان دەکات (دادەنێ)

٣- ئەگەر پزیشکەکە ویستی دەرزی ڤیتامینەکان یا ئەنزیمەکانی جگەر یا ڤیتامین ب ١٢ ت بداتێ و فەحسی خوێنی نەکردبوو، پێی بڵێ کە حەز دەکەم پرس بە پزیشکی تر بکەم.

١- کە کارای تەندروستی دەیەوێ دەرزیەکت داتێ دڵنیابە لەوەی کە دەرمانەکە گونجاوە و هەموو پێویستیەکی بۆ وەرگرتووە

٢- کە پزیشك دەرزیت بۆ نیشانە دەکات بۆ پزیشکەکەی شی کەرەوە کە تۆ لە شوێنێکی هیچ مرۆڤێکی شارەزای دەرزلێدانی لێ نییە. و پرسیاریشی لێ کە ئەگەر دەرمانێکی تری لە جیاتی هەبێ کە لەڕێی دەمەوە وەربگیرێ.

ئەو حاڵەتە فریا گوزاریانەی کە پێویست بە دەرزی دەکات.

لە حاڵەتی رووداني ئەم نەخۆشیانەی کە دێن بەزووترین کات کە دەتوانی داوای یارمەتی پزیشکی بکە، و ئەگەر لێرەدا هەندێ تەمەڵی هەبوو لەوە دەس هێنانی ئەم یارمەتییە یا تەمەڵی لە گەیشتنی بە بنکەی تەندروستی هەبوو، ئەوا بەزووترین کات دەرزی گونجاو لە نەخۆشەکە بدە. بەنیسبەت ڕێژەی ئەو زەمە دەرزییەی کە دەدری بگەڕێرەوە سەر ئەم لیستەیەی داهاتوو. پێش دەرزی لێدان لە نەخۆشەکە پێویستە ئاگاداری ئەو کاردانەوە لاوەکیانە بی کە لەوانەیە رووبدات و ئیحتیاتی پێویستی بۆ وەرگری.

بۆ ئەم نەخۆشیانە	ئەو دەرزیانەی لێدە
★ هەوکردنەبە هێزەکانی سی (ل ۱۷۱). ★ هەوکردنەکانی پاش منداڵ بوون (ل ۲۷۳) ★ گانگرین (ل ۲۱۳).	پەنسلین بەزەمی گەورە گەورە (ل ۳۵۰).
★ (شەوە) + تیتانۆس [ل ۱۸۲]	پەنسلین (ل ۳٤۹)و دژی زەهراوی بوونی تیتەنۆس (ل۳۷۳) فینۆباربیتاڵ (ل ۳۷۳) دیازیپام (ڤالیوم (ل ۳۷٤).
★ هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە (ل ۹٤). ★ هەوکردنی هەناو پۆش (ل ۹٤). ئەو برینانەی لە ئاگی موونەک یا هەر برینێکی قووڵ لە پێدا.	ئەمپسلین بەزەمی بەهێز (ل ۳۵۱). یا پەنسلین لەگەڵ ستریتۆمایس (ل ۳۵۲).
★ مار پێوەدانی زەهراوی (ل ۱۰۵) ★ دوو پشک پێوەدان لە منداڵان (ل ۱۰٦)	دژی زەهری مار (ل ۳۷۲). دژی زەهری دووپشک (ل۳۷۲).
★ هەوکردنەکانی پەردەی مێشک (ل ۱۸۵) کە گومانت لە سیل نەبی.	ئەمپسلین یا پەنسلین لەگەڵ ستریتۆمایسین (ل ۳۵۱، ۳۵۲) ئەگەر کرا هەر دژێکی سیل - (ل ۳۵۵).
★ رشانەوە (ل ۱٦۱) کە ئەتوانی بیوەستێنی	دژی هیستامین. بۆ نموونە پرۆمیتازین (ل۳۷۱)
★ کاردانەوەی توند حەساسیە (ئەلیرجیا) ★ بورانەوەی ئەلێرجیا (ل ۷۰) ★ تەنگە نەفەسی توند (ل ۱٦۷)	ئەدرینالین (ل ۳۷۰)
ئەو نەخۆشییە گونگردانەی کە دێن پێویست بە دەرزی دەکەن بەڵام حاڵەتی ئاڵۆزتر وایە پرسی پزیشک یا کارگەری تەندروستی بکرێت بۆ چارسەر.	
★ سیل (ل ۱۷۹، ۱۸۰).	ستریتۆمایسین (ل ۳۵۵) ئەگەر حەبی ئایزۆنیازید و پاس (ل۳۵٦).
★ سفلس (زوهری) ★ سووزەنەک (ل ۳٦)	پەنسلین پرۆکاین بەزەمی زۆر گەورە گەورە



کەی پێویست دەکات خۆ لە بەکارهێنانی دەرزی بپارێزی

- هەرگیز دەرزی بەکار مەهێنە ئەگەر لە توانادا بوو بە پەلە پارمەتی پزیشکی وەدەس بێنی.
- دەرزی بەکار مەهێنە ئەگەر نەخۆشیەکە ترسناک نەبوو.
- دەرزی بۆ لووت گیران و پەسیو بەکار مەهێنە.
- دەرمانێ کە بۆ ئەو نەخۆشیەی چارسەری دەکا دانەنرابوو بە دەرزی لێ مەدە.
- تەنها ئەو دەرمانەی کە دەیلێن و هەموو ئیحتیاطێکت وەرگرتووە نەبێ بە دەرزی لێ مەدە

ئەو دەرمانانەی کە پێویستە بە دەرزی بەکاری نەهێنی:

بە شێوەیەکی گشتی وا باشترە ئەم دەرزیانە لێ نەدەی.

ڤیتامینەکان: بە دەگمەن ڤیتامینەکان لە رێی دەرزیەوە کاریگەرترن لەوەی کە لەرێی دەمەوە بێ. بەدەرزی لێدانی ڤیتامینەکان ترسناک ترو بەبەهاترن.. حەبی ڤیتامین یا شروبی ڤیتامین لە جیاتی دەرزیە ڤیتامینەکان بەکاربێنە، لەوەش باشتر خۆراکی پر ڤیتامین بخۆ. (ل ١١١).

٢- ئەنزیمەکانی جگەر و ڤیتامین ب ١٢ ئەم دوو دەرمانە بەدەرزی لێ مەدە! حەبی ئاسن ئەنجامی باشترە بۆ زۆربەی حاڵەتەکانی خوێن کەمی (ل ٣٧٦)

٣- کالیسوم: بەدەرزی لێدانی کالیسوم لەرێی خوێن ئاوەرەوە کەلێ ترسناکە ئەگەر لەسەرەخۆ لێنەدرێ. دەرزیەکە لە سمتیشەوە لەوانەیە ببێتە هۆی کێم و زوو خاو. ئەو کەسانەش کە ئەشارەزان نابێ هەرگیز دەرزی کالسیوم لێدەن.

٤- پەنسلین: زۆربەی هەوکردنەکان کە پێویستیانە بە پەنسلینە دەکرێ بەو پەنسلینەی لەرێی دەمەوە وەردەگیرێ چارسەر بکرێن چونکە پەنسلین مەترسی زیاد دەکات ئەگەر لەرێی دەرزیەوە وەربگیرێ دەرزی پەنسلین بەکار مەهێنە تەنها بۆ هەوکردنە ترسناکەکان نەبێ.

٥- پەنسلین و ستریپتومایسین ئەم تێکەڵیە بەکار مەهێنە وەك بنەمایەکی گشتی. هەرگیز بەکاری مەهێنە بۆ لووت گیران یا پەسیو

٦- کلورامفینیکول یا تتراسایکلین. ئەم دەرمانانە هەمان ئەنجام دەدەن یا ئەنجامی باشتر دەدەن ئەگەر لەرێی دەمەوە وەربگیرێ بەشێوەی کولاج یا شروب لە جیاتی دەرزی بەکاریان بێنە (ل٣٥٣)

٧- گیراوە وەریدیەکان (خوێن ئاوەرەکان) (Intravenous IV پێویستە ئەم گیراوانە بەکار نەهێندرێن تەنها لە حاڵەتە زۆر توندەکانی ووشك بوونەوە نەبێ بەمەرجێ کەسێکی شارەزا بیدات چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی هەڵە بدرێ لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی ترسناك یا ببێتە هۆی مردن جار جار (ل ٥٢).

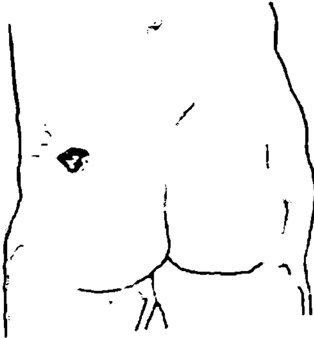
٨- ئەو دەرمانانەی کە لەرێی خوێن ئاوەرەکانەوە دەدرێن (وەرید): لێرەدا مەترسیەکی گەورە هەیە لە دانی دەرمان لەرێ دەرزی لەوەریدەوە. پێویستە کارایەکی تەندروستی پسپۆر هەڵسێ بە چۆنیەتی پێدانی. بە هەرحاڵ پێویستە ئەو دەرمانەی لەسەری نووسراوە(تەنها بەرێی وەریدەوە (خوێن ئاوەر) لێ دەدرێ) لە ملسولکە نەدرێ. هەروەها پێویستە لەوەریدەوە نەدرێ ئەگەر دەرمانەکە لێی نووسرابوو لەرێی ملسولکەوە لێ دەدرێ.

مەترسیەکان و ئیحتیاط وەرگرتن

ئەو مەترسیانەی هاوشانی هەر دەرمانێك دێن لەڕێی دەرزی لێدانەوە ئەمانەن:

١- هەوکردنەکانی ئەنجامی چوونە ناوەوەی میکرۆب لەڕێی دەرزیەوە کە بەکاردێ.

٢- حەساسیەت یا ژەهراوی بوون وەك کاردانەوەیەك بۆ بەکارهێنانی ئەو دەرمانە، (ئەلێرجیا).



ئەم شێوە کێم و زووخاوانە پاش دەرزی لێدانە بە دەرزی نەکوڵاو و ناموعەقەم ڕوودەدەن

١- بۆ ئەوەی ئەگەری ڕوودانی هەوکردنەکان کەم کەیتەوە پێویستە چاودێری زۆر بە پاك و خاوێنی ئەو کەرەسانەی کە بەکاری دێنی بکەی پاك و خاوێنیەکی تەواو - وەك کوڵانی دەرزیەکە پێش بەکارهێنانی و دەس پێوەنەدانی بەپەنجە یا بەشتێکی تر پاش کوڵاندنی.

سرنج و دەرزیەکە بۆ لە کەسێ زیاتر بەکار مەهێنە چونکە دەبێ جاری تر بیکوڵێنیەوە کە بۆ کەسێکی تر بە کارت هێنا.

بەوردی پەیرەوی ئەو ڕێنماییانە بکە کە پەیوەندیان بە دەرزی لێدانەوە هەیە (تەماشا لاپەڕەکانی تر).

٢- ئەگەر یەکێ لە نیشانەکانی حەساسیەت (ئەلێرجیا) یا کاردانەوە وەك کە باسکەی دێ پێویستە ئەم دەرمانە یا هەر دەرمانێکی وەك ئەمە جارێکی تر بەکار نەهێنرێ.



- پەڵەیەك ئارەزووی خوراندنی دەکەی
- ئاوسان لە هەر کوێ بێ.
- تەنگە نەفەسی.
- نیشانەکانی بووورانەوە (تاسان) (ل ٧٠)
- گێژبوون و هێڵنج دان
- گرفتەکانی چاو.
- کوێ زرنگانەوە یا کەڕبوون
- پشت ئێشەی توند
- بەزەحمەت میز کردن

دەشێ پەڵە یا سووربوونە لەسەر لەش دەرکەوێ لەگەڵ ئاوسان پاش چەند کات ژمێرێ یا چەند ڕۆژێ لە دەرزی لێدانەکە. ئەگەر هەمان دەرمان جارێکی تر درایەوە ئەوا دەبێتە هۆی کاردانەوەی بەهێز یا هەتتاکو مردنیش (ل ٧٠)

ئەم منداڵە بەدەرزی ئەلەوعەلەم (نەکولاو بوو (ولە میکروّب بە دەرنەبوو) دەرزی لێدراوە.

ئەو دەرزیە پێسە بوّوە هوّی ئەموکردن و کێم و زووخلوی گەورەو بەئێش تووشی کرد (وەك گیرفانێکی پڕ زووخاو) هەروەها تای بەرزیش. لە کوّتاییدا نوەشتەکە کرایەوە دەروە وەك لەوێنەکە دیارە.

هوّی دەرزی لێدانەکەی ئەم منداڵە پەسیوێکی سلنا بوو. باشتر وایە هیچ دەرمانێك نەدرێ بە پەسیو. ئەم دەرزیە بووە هوّی ئێش و ئازار لەبری ئەوەی کەلکی پێ بگەیەنێ.

بوّئەوەی لەم شێوە گرفتانە

دووره بەرێز بی

★ دەرزی بەکار مەهێنە تەنها بوّ حاڵەتە زوّر زەروورەکان نەبێ.



★ دەرزی و سرنجەکە پێش دەرزی لێدانەکە باش بکوڵێنەو دڵنیاش بە لە پاك و خاوێنیان

★ تەنها ئەو دەرمانە نەبێ کە پێیان راگەیاندووی بوّ ئەو نەخوّشییە نەبی بەکاربهێنەو دڵنیاش بە لەوەی کە تائێستا دەرمانەکە لە حاڵەتێ باشەو لەکار نەکەوتود.

★ دەرزیەکە نەشوێنە دروستەکە بدە تەنانەت ئەم منداڵە لە شوێنی نزم لەسەتی دەرزی لێدراوە لەوانە بوو دەمارەکەی لە کار خات)

کاردانەوە ترسناکەکانی ئاکامی بەدەرزی لێدانی هەندێ دەرمان

ئەم گرووپە دەرمانانەی خوارەوە دەبنە هۆی کاردانەوەی ترسناک پێیان دەوترێ بورانەوەی حەساسیەت (یا بورانەوەی ئەلێرجیا) پاش لێدانی دەرزیەکە بە ماوەیەکی کەم:

- پەنسلین (ئەمپیسلینیشیان لەگەڵ).
- دژی ژەهراوی بوونە کەلە خوێنی هێستر وەردەگیرێ.

دژی ژەهری دووپشک
دژی ژەهری مار
دژی دەردە کۆپان (شەوە)

ئەم مەترسیانە زیاد دەکات ئەگەر کەسەکە لە کاتێ رابووردوودا ئەم دەرزیە یاخود یەکێ لە گرووپەکەی لێدرابێ. ئەم مەترسیانە گەورەتر دەبن بە تایبەت ئەگەر ئەم دەرمانانە بۆ ئەو کەسە بۆ بنە هۆی کاردانەوە لە پێشوودا (وەك دەرکەوتنی پەڵە لەسەر لەش، یاخوران (ئالوش) یا ئاوسان یا هەناسە تەنگ بوون) پاش تێپەر بوونی چەند کات ژمێرێ یا چەند رۆژێ لە دەرزی لێدانەکە.

زۆر بەدەگمەن بوورانەوەی ئەلێرجیا روو دەدات پاش پێوەدانی زەردەواڵە یا مێشەنگ یا پاش دەرمان وەرگرتن لەرێی دەمەوە.

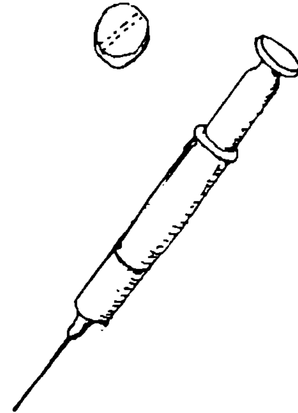
چۆنیەتی بەرگری کردن لە کاردانەوەی ترسناك بەهۆی دەرزیەوە.

١- تەنها لەوکاتە دەرزی بەکاربێنە کە زۆر زەروور دەبێ.
٢- پێش بەکارهێنانی یەکێ لەو دەرزیانەی کە لەپێشدا باسی لێ کرا بەشێوەی دەرزی پێوستە دوو شوشەی ئەدرینالینت لابێ (ل ٣٧٠) لەگەڵ شوشەیەك دژی هیستامین (ئەنتی هیستامین) وەك پرۆمیثازین (فینرگان ل ٣٧١).
یا دایفینها یدرامین (بینادرل ل ٣٧١).
٣- بپرسە پێش دەرزی لێدانە ئایا لەوە پێش نەخۆشەکە هیچ حەساسیەتێك یا کاردانەوەیەکی تووش بووە لە دەرزی ئەگەر وەلامەکە بە (بەڵێ) بوو لەسەرت پێویست دەکات ئەو دەرمانە یا هەر دەرمانێکی تر وەك ئەو چ لەرێ دەرزیەوە چ لەرێی دەمەوە بەکار نەهێنێ.
٤- لە حالەتە زۆر ترسناکەکان، وەك دەردە کۆپان یا ماربێوەدان، ئەگەر چی ئەگەری روودانی کاردانەوەی ئەلێرجیا هەبێ (ئەگەر کەسەکە ئەلێرجیا یاخود تەنگەنەفەسی هەبێ) یاخود کەسەکە سیرامی هیستری بەکار هێنابێ لە پێشدا دەرزیەکی پرۆمیثازین لێدە (Prome[Thajlme) یا داڤینهای درامین (Diphenhydramine) پێش ئەوەی دژی ژەهراوی بوونەکەی لێ دەی بە پانزە دەقیقە.
١ ملغم بۆ پێکەیشتووان یا ملگم بۆ منداڵان بە گوێرەی تەمەن و لەشیان بەکار بێنە.
٥- پاش لێدانی دەرمانەکە بەشێوەی دەرزی پێویستە لە نزیك کەسەکەوە بمێنی بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە بۆ چاودێریی روودانی هەر نیشانەیەکی بورانەوەی ئەلێرجیا کە ئەمانەن:
- زەرد هەڵگەران و تەربوون و ساردبوونەوەی پێست (ئارەقەی سارد)
- تەنگە نەفەسی
- خێرابوونی لێدانی دڵ و بێ هێزی لێدانی دڵ
- لەخۆ چوون

٦- ئەگەر هەر نیشانەیەك لە نیشانەکانی بورانەوەی ئەلێرجیا دەرکەوت لەسەرتە یەکسەر دەرزی ئەدرینالین لە نەخۆشەکە بدەی ١/٢ ملغم بۆ پێکەیشتوان و ١/٤ ملغم بۆ منداڵان و نەخۆشەکە دژ بوورانەوەکە چارەسەر کە (ل ٧٧) لەپاشانیش دژی هیستامین بەشێوەی ژەمی تێکەڵاو (دووقات) [دوو قاتێ ژەمی ئاسایی) لێدە.

چۆن پارێز لە کاردانەوەی ترسناك دەکەی لەکاتی لێدانی دەرزی پەنسلین.

١ـ بۆ هەوکردنە سووکەکان و ناوەندیەکان حەبی پەنسلین لە جیاتی دەرزی پەنسلین بدە.



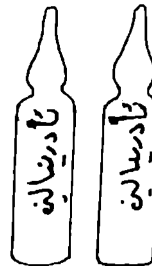
٢ـ پێش ئەوەی دەرزی لە نەخۆشەکە بدەی پرسیاری لێ کە ئایا:

«ئایا هیچ پەڵەیەکی پێستت تووشی بۆ یا هیچ ئاوسانێ یا تەنگە نەفەسیت تووش بوو پاش دەرزی لێدانی پەنسلین لە رابووردوودا؟



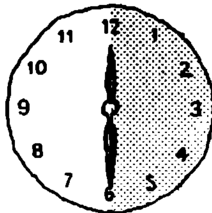
ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو ئەوا پەنسلین یا ئەمپیسلین بەکارمەهێنە بەڵکو دژێکی وەك ئەرثرومایسین یا سلفۆن ماید بەکار بێنە.

٣ـ پێش پەنسلین لێدان



هەمیشە شووشەی ئەدرینالین ئامادەکە بۆ بەکارهێنانی ناکاو.

٤ـ پاش تەواو کردنی دەرزی لێدانەکە.



لای نەخۆشە بمێنەوە بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە

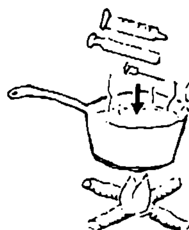
٥ـ ئەگەر رووی کەسە دەرزی لێدراوەکە زەرد هەڵگەراو دڵی زیادی کردو و هەستی کرد هەناسەی توندە یا خەریك بوو لەخۆ بچێ، دەرزیەکی نیوە شوشە لە ئەدرینالینی لێدە یەکسەر لە ماسوولکەی و پاش ١٠ دەقیقە دەرزیەکی تری لێدە ئەگەر زەرووری بوو.

(چارەکە ئەمپولێ (شوشەیەك) ئەگەر منداڵ بوو).

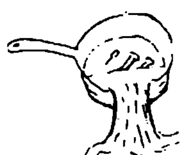


چۆنیەتی ئامادەکردنی دەرزیەکە سرنج و دەرزی دەرمانەکە

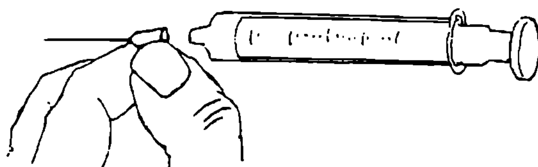
١ـ سرنجـەکـە داژەنـەو لەگەڵ دەرزیەکە بۆ ماوەی ١٥ دەقـیـقـە بیـخـەرە ئاویکەوە بکوو ڵی.



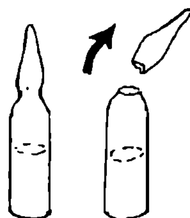
١ـ ئاوە گەرمەکـە بڕێـژە بەبـێ ئەوەی دەس لە دەرزیەکە یا سرنجەکە بدەی



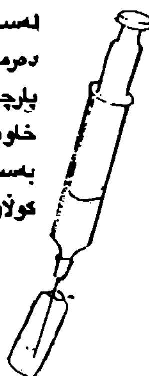
٣ـ دەرزی و سرنجەکە تێك هەڵکێشە و لەبنەوە دەرزیەکە بگرەو سرنجەکەی لە خوارەوە.



٤ـ ئاوی موقەتەرەکە خاوێنی کەرەوەو بەشی سەرەوەی بشکێنە



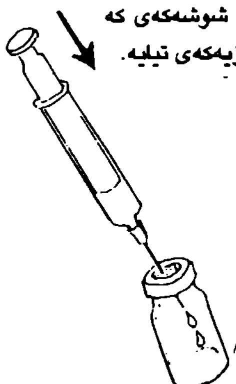
٥ـ سرنجەکە پرکە (وریابە دەرەوەی شوشـەکـە بەردەرزیەکە نەکەوێ).



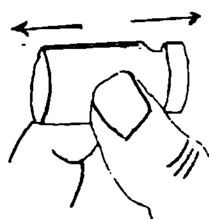
٦ـ پارچـە لاستیکـەکـەی لەسـەر دەرمـانـەکەیە بە پارچـەیـەکـی خاوێـنـکـراو بەسپرتۆ یا ئاوی کوڵاو بسرەوە.



٧ـ ئاوی ناو شوشەشەکە بکـەرە ناو شوشەکەی کە تۆزی دەرزیەکەی تیایە.



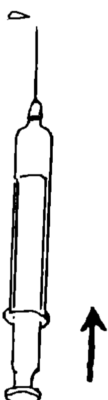
٨ـ تێکـەڵە کە راوەشێنـە تاکو دەرمانەکە دەتوێتەوە.



٩ـ سرنـجـەکـە جارێکی تر پڕ کەرەوە



١٠ـ هەمـوو ئەو هەوایـەی لەنـاو سرنجـەکـە دایـە بهاوێ دەرەوە.



پێویستە وو ریا بێ دەرزیەکە بەر هیچ شتێ (حەتتاکو لۆکە تەرکراوەکەش بەسپرتۆ) نەکەوێ. ئەگەر رووی‌داو بەرشتێ کەوت ئەوا پێویست دەکات جارێکی تر دەرزیەکە بکوڵێندرێتەوە.

شوێنە باشەکان بۆ دەرزی لێدان

باشتر وایە دەرزی لە ماسوولکەکانی سمت بدرێ و لە چارەکی سەرەوە،

بەڵام لە منداڵان باشتر سەلامەت ترە کە دەرزی لە بەشی سەرووی ران بدرێ.

چۆن دەرزی لێدانەکە ئەنجام دەدرێ.

١ـ پێستەکە بە ئاوو صابون خاوێن کەرەوە (یا بەسپرتۆ بەمەرجێ شوێنەکە لە کاتی دەرزیی لێدانەکە ووشك بێ بۆ بەرگری کردن لە رووودانی ئازار)

٢ـ با هەمووکاتێ دەرزیەکە راست بێ (ئەگەر بە جووڵەیەکی خێرا درا ئەوا ئێشەکەی دەرزیەکە کەمتر دەبێ.

٣ـ پێش ئەوەی دەرزیەکەی لێدەی بەشی داپۆشەر کەمێ راکێشە دواوە (ئەگەر خوێن چووە ناو سرنجەکەوە دەرزیەکە راکێشەرەوە و لەشوێنێکی تری دە.

ئەگەر هیچ خوێن نەچووە ناوەوە ئەو بەشێنەیی دەرمانەکە بخەرە ناوەوە. (دەرزیەکەی لێدە).

٥ـ دەرزیەکە دەربێنەوە پێستەکە جارێکی تر خاوێن کەرەوە.

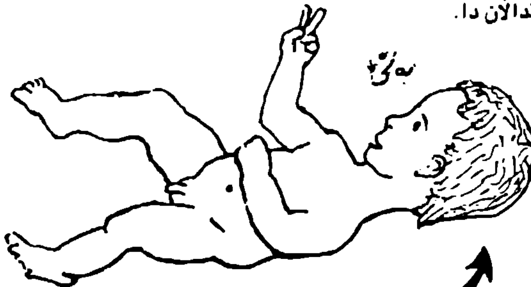
٦ـ پاش تەواو بوون لە پرۆسێسی دەرزی لێدان سرنجەکە راژەنە بەپەلە (یەکسەر) و ئاو بکەرە ناو سرنجەکەوەو و دەرزیەکە بخەرە ئاوەوە و سرنجەکە بشۆ. پێش ئەوەی جارێکی تر بەکاری بهێنەوە بیکوڵێنە.

برگەی ۱۰

فریاگوزاری سەرەتایی

تا (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی)

تا بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش دەکەیەنێ. تا خۆی نەخۆشی نیە. بەڵکو نیشانەی بوونی نەخۆشیە. لەوانەیە تای بەرز ترسناک بێ بەتایبەت لە منداڵان دا.

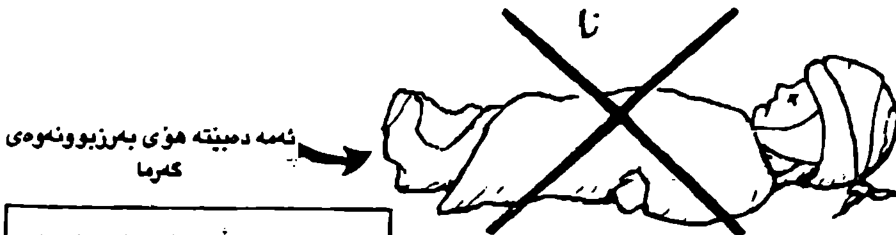


ئەمە یارمەتی کەم کردنەوەی تا دەدات

هەرگیز منداڵ بەجل و بەرگی زۆر و بەتانی (پەتۆ) مەپێچەرەوە.

کە کەسێ تای بێ:

۱ـ هەموو لەشی رووت کەرەوە پێویستە منداڵی بچووک رووت کەیتەوە تاکو تاکەی دێتە خوارەوە.



ئەمە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی گەرما

پێچانەوەی منداڵی تادار (تالی هاتوو) ترسناکە

گزەبای پاک زیان بەکەسی تالی هاتوو ناکەیەنێ بەڵکو یاریدەی دەدات بۆ کەم کردنەوەی تاکەی.

۲ـ ئەسپرین بخۆ بۆ کەم کردنەوەی تا (تەماشا ل ۳٦٥). دەکرێ ئەستیامینۆفین (پاراستیامول، ل۳۳٦) یا ئەسپرینی منداڵان یا بەشێ حەبی ئەسپرین عەیار ۳۰۰ ملگم (غرین) بەکاربێ بۆ کەم کردنەوەی تای منداڵان.

۳ـ پێویستە لەسەر هەموو کەسێ تا لیهاتوو ئاوی زۆر و شەربەت و شلەمەنی زۆر بخواتەوە. بەڵام منداڵانی بچووک پێویستە ئاوی کوڵاوی ساردەوەبوو بخۆنەوە.

تای زۆرگەرم (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی بەتوندی)

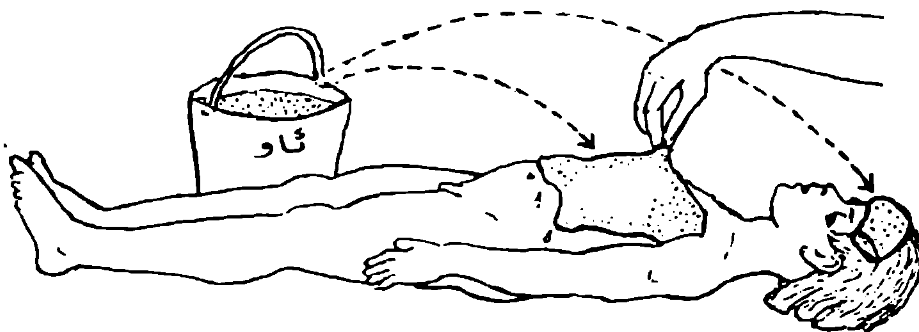
دەکرێ بەرزبوونەوەی توندی گەرمی ترسناك بێ ئەگەر بە پەلە نەهێنرێتە خوارەوە. لەوانەیە ببێتە هۆی (گەشکە) گرژبوونەوە بەتایبەت لە منداڵانی بچووکدا.

کەتا توندی دەکات (زیاتر لە ٤٠ پلەی صەدی) پێویستە یەکسەر دابەزینی بیهێننە خوارەوە.

١ـ جلەکان لە نەخۆشەکە بکەرەوە (داکەنە).

٢ـ پانکە بەکاربهێنە

٣ـ ئاوی ساردی پێداکە یا پەڕۆیەکی تەڕ بە ئاوی سارد بخەرسەر سنگ و سك و رانەکان و لاکانی. پەنکە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی ئەو پەڕۆیە بەساردی بمێنێتەوە و لە کارەکەت بەردەوام بە تاکو گەرمای دێتە خوارەوە (ژێر ٣٨ پلەی صەدی) دەکرێ گەرماکەی زووتر داگرێتە خوارەوە کە ئاوی سارد بەهەندێ سپرتۆوە تێکەڵ کەی.



٤ـ ڕێژەی زۆر ئاوی ساردی بدەرێ بیخواتەوە.

٥ـ دەرمانێکی کاریگەر بەکاربهێنە بۆ داگرتنی گەرماکە (ئەسپرین).

ژەمی ئەسپرین: (ئەسپرین بۆ گەورە بەکاربهێنە لە عیاری ٣٠٠ ملغم).

★ ئەو کەسانەی لە ١٢ ساڵ گەورەترین ٢ حەب هەر چوار سەعات جارێ.
★ منداڵانی نێوان ٦ ـ ١٢ ساڵە : یەك حەب هەر چوار سەعات جارێ.
★ منداڵانی نێوان ٣ ـ ٦ ساڵە ٢/١ حەب هەر چوار سەعات جارێ.
★ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ ٤/١ حەب هەر چوار سەعات جارێ.

ئەگەر نەخۆشەکە توانای قووت دان یا خواردنەوەی حەبە ئەسپرینەکەی نەبوو، ئەوا ئەسپرینەکە بهارە و لەگەڵ ئاو تێکەڵ‌کە بیخەرە دەرکی کۆمیەوە وەك هۆقنە، یا سرنجێ بەبێ دەرزی بۆ بەکاربێنە.

هەندێ لە پزیشکان بەکارهێنانی ئەسیتامینۆمین (پاراستیامۆل) زۆر سەلامەت تر لە ئەسپرین دادەنێن بۆ منداڵانی بچووك. بۆ ڕێژەی ژەمەکان بگەرێوە ل ٣٦٦.

> **ئەگەر تاکە بەپەلە نەهاتە خوارەوە و ئەگەر گەشکە دەستی پێکرد بەردەوام بە لەسەر ساردکردنەوەی نەخۆش بە ئاوی سارد و داوای یاریدەی پزیشکی بکە.**

بوورانەوە (تاسان)

- بوورانەوە هەرمشە لە ژیانی مروڤ دەکات و لەئەنجامی دابەزینی توندی فشاری خوێنەوەیە، دەکرێ ئەمە بەهۆی سووتاویەکی گەورە یا خوێن بەربوونی رێژەیەکی خوێنی زۆر یا نەخۆشییەکی ترسناک یا کاردانەوەی حەساسیەتێکی توند (ئەلێرجیا) روو بدات.

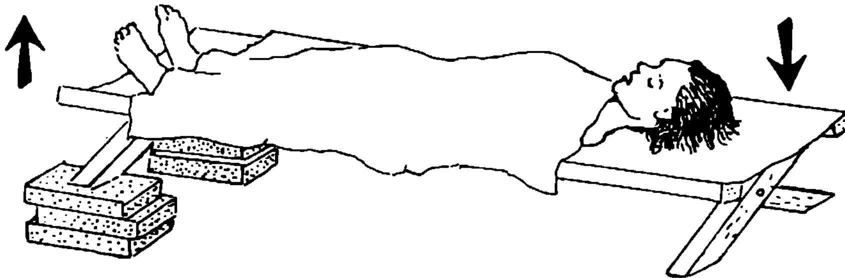
نیشانەکانی بوورانەوە (تاسان):

- خێرایی دڵ بەپەلە و بێ هێز (لە ۱۰۰ لێدان لە دەقیقەیەکدا کەمتر)
- «ئارەقەکردنی سارد» و زەرد هەڵگەران و شێ هاوردنی پێست.
- بیرتێک چوون و لاوازی یا لە خۆ چوون (بێ هۆشی).

چارەسەرو رێ گرتن لە بوورانەوە

کەیەکەم نیشانەکانی بورانەوە یا ئەگەری روودانی دیاریەدا:

- نەخۆشەکە پاڵ خەو لاقەکانی بەرزکەرەوە یا لەسەری بەرزتربێ بەم شێوەیە:



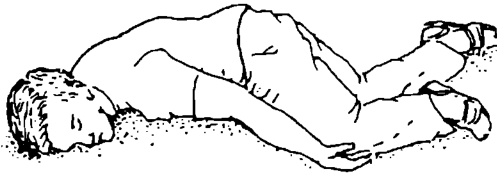
ئەگەر سەری بەترسناکیی پێکرابوو ئەوا بیخەرە باری نیوە دانیشتوو. (ل ۹۱).

- بەپەتۆیەک دایپۆشە ئەگەر هەستی بەسەرما دەکرد.
- ئاوی شلتێنی بدەرێ ئەگەر ئاگای لەخۆ بوو.
- ئەگەر ئازاری هەبوو ئەسپرینی یا هەرشتێکی ئازار بر (ئارام بەخش)ی بدەرێ.
- ئارامی خۆت بپارێزەو نەخۆشەکە دڵنیاکەرەوە.

لەحاڵەتی نەخۆشی بێ هۆش:

- بیخەرە سەر تەنیشت سەریشی بەلادا لارکەرەوە (وەک دەبینی لەم شێوەدا). ئەگەر هەناسە تەنگ بوونی لێ دیار بوو بەپەنجەکانت زمانی بەرەو پێشەوە راکێشە.
- ئەگەر رشایەوە پێویستە خاوێنی کەیتەوە بەپەلە. و دڵنیابە لەوەی کەسەری بەرەو خوارەو لارە بەلای دوواوە بەچەماوەیی بەلادا. تاکو رشانەوەکەی لە کاتی هەناسەدان نەچێتە سییەکانیەوە.
- تاکوو بە ئاگادێتەوە هیچی لەدەمەوە مەدەرێ.
- لە رێی خوێن ئاوەرەوە (ورید) شلەی بدەرێ (سیرامێ کە خۆی تێکەڵی تیابێ) ئەگەر دەزانی چۆن پێی هەڵدەسی. یا ئەگەر کەسێکی شارەزای ئەوە لە نزیکەوەیە. یا مغذی (سیرامەکە بەخێرایی بڕوا).
- پەلە بکە بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی.

بێ هۆشی ی (بێ ئاگابوون)



هۆ بلاوەکانی بێ هۆشی ی ئەمانەن:

■ خواردنەوەی مەی بەڕێژەیەکی زۆر
■ لێدانێکی بەهێز لەسەر.
■ بوورانەوە (ل ٧٧)
■ ژەهراوی بوون (ل ١٠٣)
■ لەخۆ چوون (بەهۆی لاوازی یا ترس (تۆقین) تا..)
■ هەتاو لێدان (ل ٨١).
■ جەڵطة (لەکارکەوتنی مێشك ل ٣٢٧).
■ سنگە کوشتە (ل ٣٢٥).

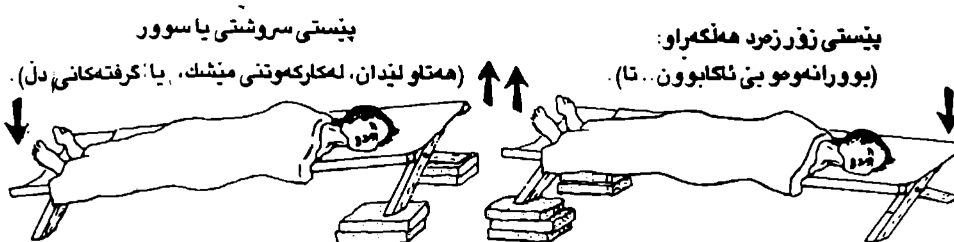
لەحاڵەتی ئەوەی نەزانی چ هۆیەك کەسەکەی بێ هۆش کردوە، بەپەلە چاودێری ئەمانە بکە:

١ـ ئایا بەشێوەیەکی باش هەناسە دەدات؟ ئەگەر بەئاسانی هەناسەی نادا سەری بەپشت دا لارکەرەوەو زمانی بەرو پێشەوە راکێشە. ئەگەر شتێ بە گەروویەوە گیرببوو دایماڵە دەرەوە. ئەگەر کەسەکە هەناسەی نەبوو یەکسەر هەناسە پێدانی لەدەمەوە بۆ دەمی لەگەڵ بەکاربێنە (ماچی ژیانەوە ل ٨٠).

٢ـ ئایا خوێنی زۆر لێ دەروا؟ پێویستە کۆنترۆڵی خوێن بەربوونەکە بکەی لەکاتی روودانی (ل٦٢).

٣ـ ئایا تووشی بوورانەوە بووە؟ پێستی سپی هەڵگەراو شێ دارە یا خێرایی و بێ هێزی لێدانی دڵ؟ ئەگەر ئەمە رووی‌دا لەم حاڵەتەدا بیخەرە سێبەرەوەو سەری لەلاقەکانی نزمتر دانێ و بەئاوی سارد (ئاوی بەفر ئەگەر کرا) بیسرەوە.

چۆنیەتی باری کەسی بێ هۆش:



ئەگەر لێرەدا بێ هۆش ئەگەری ئەوەی لێدەکرێ کە تووشی پێکرانی ترسناك بووبێ.

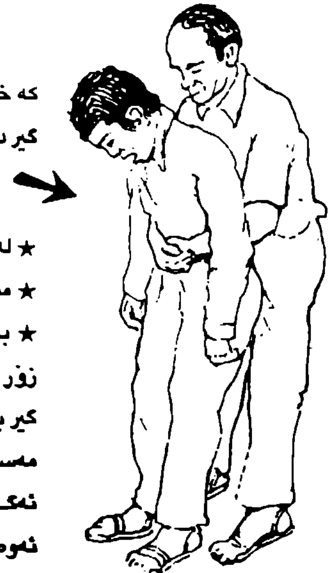
باش وایە بە ئاگانەیەتەوە نەیگوێزیتەوە. بەڵام ئەگەر پێویستی بە گوێزانەوە بوو با ئەوە بەو پەری چاودێریەوە بکە چونکە ئەو شێوە پێکراوانە بە گۆڕینی باری کەسەکە لەکاتی کە شکاوی لە ملی یا پشتی هەبێ بەرەو خراپتر دەچێ.
بکەرێ بەشوێن بریندا یا ئێسکی شکاودا، بەڵام چەندێ کەمتر دەتوانی پێکراوەکە بجووڵێنە سەری یا پشتی لار مەکەرەوە.

هیچ شتێ لە رێی دەمەوە مەدەرە بێ هۆش

که شت له قوورگ گیر دەبێ.



که خواردن یا هەر شتێکی تر له قورگی هەر کەسێك دا گیر دەبێ و ناهێڵێ هەناسه بدات به پەله ئەمانه بکه:



★ له پشتی‌یەوە بوەستەو باڵەکانت له دەور ناوکی دانه.

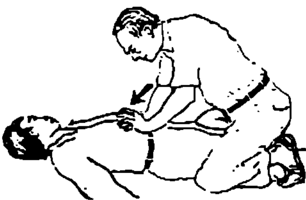
★ مشتت بخەرە سەر سك و ناوکی وژێر پەراسووەکانی

★ به جووڵەیەکی ناکاوو بەرەو سەرەوە فشار بخەرە سەر سکی. ئەمه زۆر بۆ بای ناوسی دێنێ بەرەو دەرەو دەرپەڕێ‌و گەرووله له ئەوەی پێوە گیر بووە رزگاری بێ، ئەم پرۆسەیه چەند جارێ دووبارە کەرەوە ئەگەر مەسەلەکه وای پیویست کرد.

ئەگەر کەسەکه له تۆو قەبەتر بوو و ئەگەر بێ هۆش بوو پەلەکه بۆ ئەوەی ئەمانەی بۆ بکەی:

★ لەسەر پشت درێژی که.

★ له سەری دانیشه وەك له وێنەکەدا دیارە ناو لەپت خستبێته سەر سکی له نێوان پەراسووەکان و ناوکی.



★ بەرەو سەرەوەو به هێز فشاری لێ که.

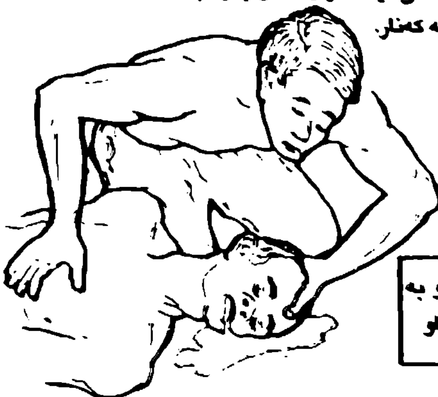
★ ئەگەر پیویستی کرد ئەمه چەند جارێ دووبارەکەرەوە.

★ ئەگەر هەر نەیدەتوانی هەناسەدات هەناسه پێ دان له دەمەوە بۆ دەم تاقی کەرەوە (تەماشای لاپەرەی داهاتووکە).

خنکان (له ئاودا)

ئەو کەسەی هەناسەی له چوار دەقیقه کەمتر وەستابێ دەژی؛ له بەر ئەوە پیویسته بەپەله کار کەی؛ یەکسەر دەس که بەهەناسه پێدان لەدەم (ملچی زیاندنەوە ـ تەماشا لاپەرەی داهاتوو) ـ ئەگەر توانرا پێش ئەوەی خنکاوە که له ئاو دەرکرێ که ئاوەکه تەنك دەبێ و وەستانی تیا دەکرێ دەس بەوە بکه.

ئەگەر تواناى گەیاندی هەوا بەسییەکانیت نەبوو که گەیشتیته کەنار. پەلەکه ئاستی سەری نزمتر له ئاستی لاقەکانی دانێ‌ی فشار بخەرە سەر ریخۆڵەکانی وەك لەمەو بەر شیمان کردەوە و له پاشان یەکسەر بەردەوام به له سەر هەناسه پێدانی له دەم وە بۆ دەم



دەس به هەناسه پێ دانا که له دەمەوە بۆ دەم یەکسەر و به بەردەوامی پێش هەوڵدانی دەرهێنانی ئاو له سنگی خنکاو

چی بکرێ کە هەناسەدان وەستا. هەناسە پێدان لە دەمەوە بۆ دەم (ماچی ژیاندنەوە)

وەستانی هەناسەدان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لە ئەنجامی:

★ گیر بوونی شتێ لە گەروو
★ لەوانەیە زمان یا کڵمی گەرووی کەسێکی بێ هۆش بکرێ
★ خنکان لە ئاودا یا خنکان بە هۆی دووکەڵ یا ژەهراوی بوون
★ لێدانێکی بە هێز لە سەر یا سنگ
★ قەیرانی دڵ (نۆبە).

مرۆڤ دەمرێ ئەگەر هەناسەی نەدا لە ماوەی کەمتر لە ٤ دەقیقە

ئەگەر هەناسەی کەسێ وەستا یەکسەر دەس کە بە هەناسەی پێ دان لە دەمەوە بۆ دەم

بە زووترین کات هەڵسە بەمانە:



هەنگاوی یەکەم ١

هەر شتێ بە گەرووەوە گیر بوو لای ببە یا ئەگەر بە دەمەوە بوو زمان راکێشە بۆ پێشەوە ئەگەر لیك و کڵمی خەست بینرا لە سەر گەروو هەوڵی لادانی دە.

هەنگاوی ٢

کەسەکە دانێو رووی بەرەو سەرەوە سەری بەرەو دوا لارکەرەوە چەندێ لە تواناندا بوو. و چەناکەی راکێشە بەرەو پێشەوە.

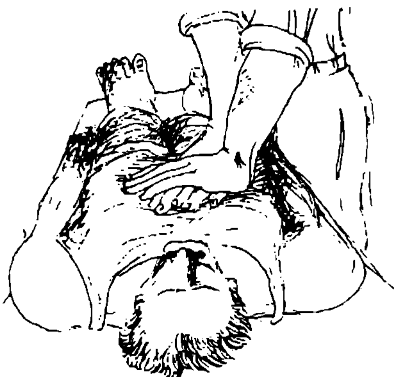


هەنگاوی ٣

بە پەنجەکانت کونە لووتەکانی داخەو دەمی بکەرەوە و دەمت بە دەمیەوە بنووسێنەو بە هێز فوو بکەرە سیەکانیەوە تا سنگی بەرز دەبێتەوە. چاوەرێ کە تا با کە دەردەچێ پێش ئەوەی جارێکی تر فوو بکەی. ئەم پرۆسەیە دووبارە بکەرەوە بە موعەدەلی ١٥ جار لە دەقیقەیەك دا بەڵام لە حاڵەتی منداڵانی تازە لە دایك بوو بە نەرمی و بە موعەدەلی ٢٥ جار لە دەقیقەیەك دا.

بەردەوام بە لە سەر ئەم هەناسە پێدانە لە دەمەوە بۆدەم، تاکو کەسەکە دەتوانێ خۆی هەناسە بدات یاخود تا دڵنیا دەبی لە مردنی ئەو کەسە. لە هەندێ حاڵەت دا پێویستە لە سەرت بۆ ماوەی سەعاتێ یا زیاتر بەردەوام بی.

چی بکرێ کە دڵ وەستا.



لە حاڵەتی نەتوانین پرۆسیسی هەناسە پێدان لە دەمەوە بۆ دەم (یا ماچی ژیانەوە) لێدانی دڵ بگەرێنیتەوە پاش نیو دەقیقە (هەمیشە چاودێری لێدانی دڵ کە جا دەس بە شێلانی دڵ کە.

کەسەکە لە سەر پشت درێژ کە لە سەر لەشێکی رەق (بۆ نموونە وەك تەختە دارێ) و هەردوو ناو لەپت لە سەر یەك دانێ و بەرەو ناوەوە بە خێرایی و بە هێز پاڵ نێ پاش ئەوەی لە خوار خەنجەرەی ناوەراستی سنگ دایدەنێی.

پیسویته ئینسقانەکە بەرەو ئاوەوە پاڵ نێی نزیکەی ٢سم و پاشان دەس هەڵگری. ئەم جوڵەیە چوارجار دووبارە کەرەوەو پاشان هەناسەیەك لە دەمەوە بدەرە کەسەکە (تەماشا ماچی ژیانەوە). بەردەوام بە لە سەر ئەم پرۆسەیە تاکو دڵ کەسەکە دەس بە لێدان دەکات بە ئاسایی. دەتوانین هەست بە لێدانی دڵ لە ملیەوە بکەین بۆ ئەوەی بزانین کەرایە سەر کارکردن.



ئەو ئاکاوانەی لە ئەنجامی گەرماوەن

کە کەش گەرم دا دێ ئەو کەسانەی کاری قورس دەکەن و ئەوانەی زۆر ئارەقە دەکەن قاچ و دەس و گەدەیان تووشی رەقیتە بوون دەبێ ئەوەش بە هۆی پیویستی لەش بە خۆی روو دەدات.

چارەسەر = کەوچکی بچووك خۆی بخەرە لیترێ ئاو کولاوەوەو و بیخۆرەوە.

★ ماندوو بوون بە هۆی گەرماوە.

نیشانەکان = ئەو کەسەی کە کار دەکات و ئارەق دەریژێ کە کەش گەرم دادێ لەوانەیە رووی زەرد هەڵگەرێو هێزی لاواز بێ و لەوانەیە تووشی بوورانەوە بێ و پێستی سارد و شێدارو لێدانی دڵی خێرا و لاواز دەبێ.

چارەسەر = کەسەکە لە شوێنێکی سارد دریژ کە و لاقەکانی بەرز کەرەوە و قاچەکانی بشێلە و ئاوێ سوێری بدەرێ بیخواتەوە کەوچکێ بچووك خۆی بکەرە لیترێ ئاوەوە (هیچی لەرێی دەمەوە مەدەرێ ئەگەر لە هۆش چوو بوو (بێ هۆش بوو)

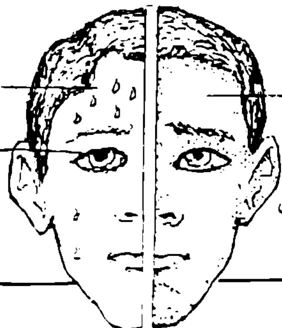
★ هەتاو بردن (لە کارکەوتنی هۆی گەرما).

هەتاو بردوویی باوە بەڵام زۆر ترسناکە زۆر جار لە بە ساڵاچووواندا روودەدات یا لەمەی نۆشان لەکاتی کەشی گەرم دا روو دەدات.

نیشانەکان = پێست سوور هەڵدەگەرێ و زۆر گەرم و ووشك دەبێ (لەگەل ژێر قوڵتغ دا). گەرمای کەسەکە زۆر بەرز دەبێتەوە و لە ٤٢ پلەی تیدەپەرێ زۆر جار. زۆر جاریش کەسەکە بێ هۆش دەبێ.

چارەسەر = بیویستە یەکسەر گەرماکە داگرێ ئەو کەسە بخەرە بەر سێبەر و لەشی بە ئاوی سارد بسرەرەو یا بە ئاوی بەفر و پانکەی یا بە کار بێنەو بەردەوام بە لەسەری تاکو گەرمای دەهێنێتە خوارەوە. و داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

جیاوازی نێوان (هەتاو بردن) و نێوان (ماندوو بوون بە هۆی گەرماوە)



هەتاو بردن.

★ پێستی گەرم ووشك و سوور
★ تای بەرز
★ نەخۆشی توند یا بێ هۆش بوون

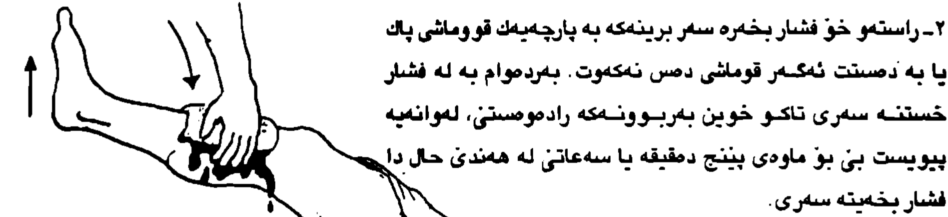
ماندوو بوون بە هۆی گەرماوە

★ پێستی زەرد هەڵگەراو و سارد و ئارەقە رشتن
★ پان بوونەوەی بیبیلەی چاو.
★ بێ هێزی بەدەن (لەش)

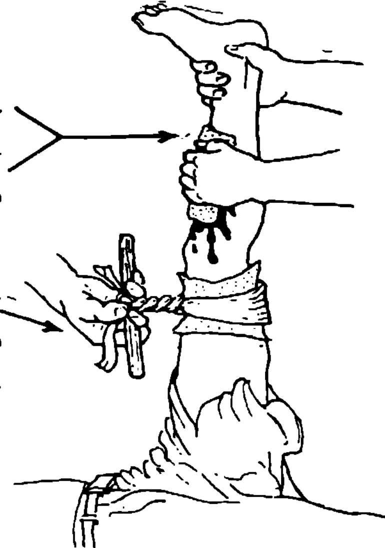
چۆنیەتی کۆنترۆڵ کردنی خوین بەربوونی برینەکان

١ـ بەشە تووش بوومکە بەرز کەرموە

٢ـ راستەو خۆ فشار بخەرە سەر برینەکە بە پارچەیەك قووماشی پاك یا بە دەستت ئەگەر قوماشی دەس نەکەوت. بەردموام بە لە فشار خستنە سەری تاکو خوین بەربوونەکە رادموەستێ، لەوانەیە پێویست بێ بۆ ماوەی پێنج دەقیقە یا سەعاتێ لە هەندێ حاڵ دا فشار بخەیتە سەری.



٣ـ ئەگەر نەتتوانی بە شێوەی فشار کردن کۆنترۆڵی خوین بەربوونەکە بکەی و کەسەکەش زۆر خوینی لێ دەهات ئەمانە بکە:



★ بەردموام بە لە فشار خستنە سەر برینەکە

★ بە گوێرەی توانا بەردموام بە لە بەرز کردنەوەی بەشە تووش بوومکە (پێکراوەکە).

★ باڵ یا قاچەکە بپێچەرموە، لە نزیك برینەکەو لە نێوان برینەکە و لەش باش پێچەرمکە توندکە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی خوین بەربوونەکە بکەی با پێچەرمکە لە پارچە قوماشی قەد کراو یا پشتێوێنێ پان پێك هاتبێ. هەرگیز حەبلی باریك یا دەزوو یا شریتی تەل بە کار مەهێنە.

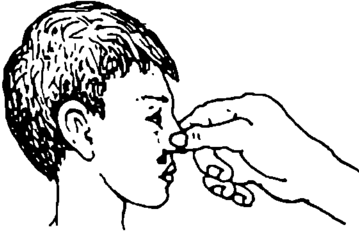
ئیحتیاطەکان (ئیحتیاط وەرگرتن)

■ لا پێکراوەکە مەپێچەرموە تەنها ئەگەر خوین بەربوونەکە زۆر بێ و بە فشار کۆنترۆڵ نەکرێ.

■ هەموو نیو سەعات جارێ پێچەرمکە شل کەرموە بۆ ئەوەی دڵنیابی ئایا کەسەکە ماوەیەکی زۆرتر پێویستی پێیەتی یانا و بۆ ئەوەی بوارێ بدەیتە خوین کە خولەکەی تەواو کا. هێشتنەوەی پێچەرمکە بۆ ماوەیەکی درێژ لەوانەیە ببێتە هۆی لە کەڵك کەوتنێ زۆر لە قاچ یا دەس کە لەوانەیە پێویست بە برینەوە بکات.

■ ئەگەر خوین بەربوونەکە تووند بوو و پێکراوەکە بە هێز بوو لاقەکە بەرز کەرموە و سەر نزم کەرموە بۆ ئەوەی رێ لە بووراندەوە بگری (ت ل ٧٧).

■ داوای یارمەتی کارای تەندروستی یا پزیشك بکە.



چۆنیەتی وەستاندنەوەی لووت پژان

١ـ بە ئارامی دانیشە

٢ـ بە پەنجەکانت باش بۆ ماوەی دە دەقیقە یا زیاتر لووتت بگرە تاکو پژانەکە دەوەستێ.

٣ـ سەرت بەرەو پێشەوە شۆڕکەرەوە

ئەگەر بەم شێوەیە پژانەکەت کۆنترۆڵ نەکرد ئەمانە بکە:





هەر دوو کونە لووتەکانت بە لۆکەیەك بئاخنە لە گەڵ هێشتنەوەی بەشێ لۆکەکە لە دەرەوەی لووت ئەگەر کرا لۆکەکە بە پیروکسیدی نایتروجین و فیزالین (ل ١٣) یا بە لیدوکاین لە گەل ئیپنفرین (ل ٣٦٧) تەرکە.

لە پاشان باش لووتت بگرە و تەنها پاش لانی کەم دە دەقیقە ئینجا بەریدە.

لۆکەکە با چەند سەعاتێ بمێنێتەوە و لەپاشان زۆر بەوریایی دەری بێنە.

دەتوانی پاش وەستاندنەوەی پژانەکە پارچەیەك سەهۆڵ بخەنە سەر لووت بۆ ئەوەی دووبارە نەبێتەوە ئەگەر لووتی ئەو کەسە بەردەوام دەپژێ سا کەمێ فیزالین بخەرە ناو کوونە لووتیەوە دووجار لە رۆژێکا خواردنی پرتەقاڵ و کاڵەك و تەماتە ومیوەی تر لەوانەیە یاریدەی بەهێز کردنی بۆریەکانی خوین بدات وپژانی لووت کەم کاتەوە.



لەوانەیە لووت پژانی بەساڵا چووان لە بەشی پشتەوەی لووت بێ و ناکرێ بە شێوازی کە لە مەوبەر باس کرا بوەستێتەوە. لەم حاڵەتەدا پارچەیەکی تەپەدۆر یا پارچەیەکی هێشووی گەنمە شامی بخەرە دەمیەوە و لە نێوان ددانی و داوای لێکە بە ئارامی دانیشێ و سەری بەرەو پێشەوە شۆر بکاتەوە و هەوڵ نەدا لیکەکەی قووت داتەوە تاکو پژانەکە دەوەستێ.

(پارچە تەپەدۆرەکە یاریدەی نەهێشتنی قووت دان دەدات کە یاریدەی مەیینی خوینەکە دەدا

تیبینی: لە حاڵەتی پژانی توند یا دووبارەبوونەوە پرس بە پزیشك بکە

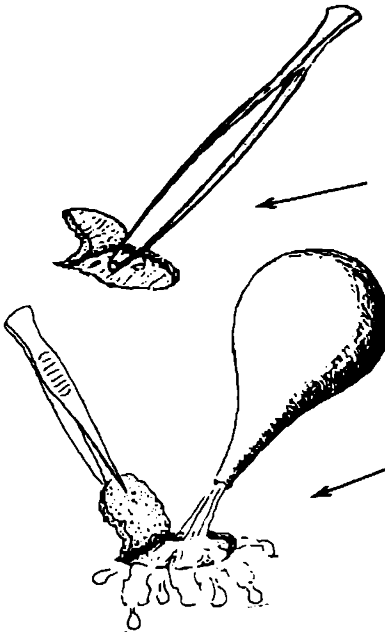
رووشان و برینی سووك

پاك و خاوینی به پلەی یەكـەمی گرنگیی دێ بۆ رێگرتن له هەوكردنەوەكان و بۆ یاریدەدانی چابوونەوەی برین



بۆ چارەسەری برین پێویسته یەكەم جار دەستت به ئاوو صابون بشۆری و له پاشان برینەكه باش ب ئاوی كولاوو صابون بشۆری.

له كاتی شۆرینی برینەكه پێویسته باش بایەخ به خاوێن كردنەوەی بدەی لەگشت ئەو پیسیانەی پێوە گیر ساوون.



هەمـوو بەشەكانی ژێر پیست خاوێن كەرەوە پاش هەڵگرتنی ئەو بەشـەی پێست. دەشكرێ پێستی، خاوێن یا مووكێشێ یا شتی تر به كار بێنێ بۆ دەرهێنانی پارچه بچووكەكانی پیسی، بەڵام دڵنیا به له كوڵاندنی ئەم كەرەسانه پێش به كارهێنانیان

بۆ ئەوەی پاك (معقم) بێ ئەگەر كرا ئاوی كوڵاو به سرنجێ یا بۆریەكی مژەر بكەرە سەر برینەكەدا.

لەوانەیه هەر پارچه پیسیەكی جێ ماو ببێته هۆی هەوكردن.

هەر گیز پاشەروكی ئاژەڵ یا هی زەڵكاو یا هێلكه یا قاوه مەخەرە سەر برین چونكه لەوانەیه ببێته هۆی هەوكردنی ترسناك وەك دەردەكۆپان
سپرتۆ یا یۆد یا میرثۆلێت راستەو خۆ مەكەرە سەر برین چونكه ئەگەر ئەمەت كرد لەوانەیه ببێته هۆی فەوتانی گوشتەكەی و چابوونەوەی برینەكەی دوا دەخەی ئاوو صابون به كاربێنه.

چۆن برینە قووڵەکان دادەخەی

حرینێ نوێ و خاوێن بە پەلە چا دەبێتـەوە ئەگـەر لێوارەکانت بەیەکەوە نووسان بە مەرجێ برینەکە بە ـخراوەیی بمێنێتەوە.

سرینی قوول دامەخە تەنها. ئەگەر ئەم مەرجانەی تیا بوو بەیەکەوە:

★ ئەگەر لە دووانزە سەعات زیاتر بە سەر برینەکە تێپەڕیبوو.

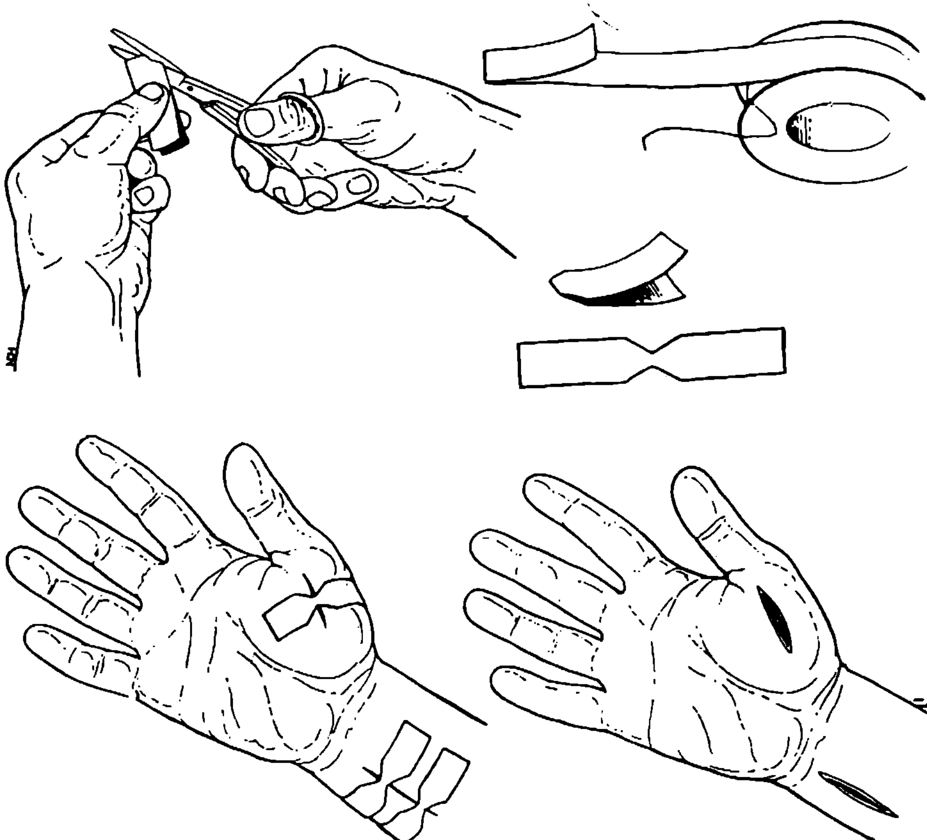
★ ئەگەر برینەکە زۆر خاوێن بوو.

★ ئەگەر لە تواناتدا نەبوو کارای تەندروستی بگاتەوێ و لە هەمان رۆژ دایبخات.

پێش داخستنی برینەکە جوان بە ئاوی کوڵاو و صابون بیشوو، ئەگەر کرا بە سرنج و ئاو بەرەو دەرەوە حوێنێ کەرەوە. باش دڵنیابە لەوەی کە پیسی تیا جێ نەماوە

ـوو شێوازمان هەیە بۆ داخستنی برین:

بە کار هێنانی پلاستەری نووساو یا تەداوی و پێچەری (پەپوولە).



دوورینەوەی برین یا تەقەڵ (دەرزی و دەزوو)

بۆ زانینی ئایا دوورینەوە زەروورییە بۆ داخستنی برین پێویستە لە سەرەتا بزانی ئایا لێوارەکانی پێست لە خۆوە دەکەونەوە یەك. ئەگەر ئەوە راست بوو پێویست بە دورینەوە ناکات.

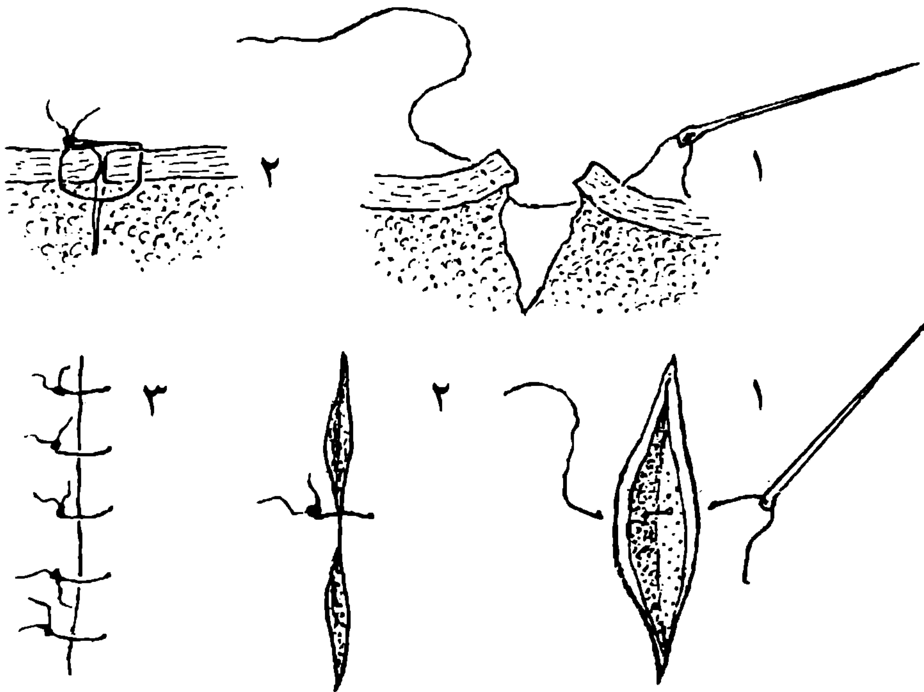
بۆ ئەوەی دورمان بە کار بهێنێ پێویستە:

★ دەرزییەکە بکوڵێنە (دەزووی نایلون یا ئاوریشم، هەردووکیان باشترن) بۆ ماوەی دە دەقیقە

★ برینەکە بە ئاوی کوڵاوو صابوون بشۆ وەك لەمەوپێش باس کرا. دەشکرێ ئاوی کوڵاوی کەمێ سوێرکراو بە کاربێنی.

★ باش دەستمان دەشۆین بە ئاوی کولاوو صابون

★ برینەکە بەم شێوەیە دەدروینەوە.



یەکەم تەقەڵ لە ناوە راست برینەکە بدەو توندیکە بۆ ئەوەی برینەکە داخرێ (٢،١). تەقەڵەکانی تر تەواوکە بۆ ئەوەی برینەکە بە تەواوی داخرێ.

تەقەڵەکان لە جێی خۆیان بهێڵەرەوە بۆ ماوەی نێوان شەش رۆژ بۆ دەس و پێ و لە پاشان تەقەڵەکان لادە دەزووەکە لە لایەکەوە بقرتێنە و گرێکە راکێشە تاکو هەموو دەزووەکە رادەکێشرێتە دەرەوە.

ئاگادار کردنەوە: تەنها ئەو برینانە نەبێ کە پاکن و نوێن (کە لە دوانزە سەعات زیاتر بە سەر روودانیان نە پەریوە) برینی تر دامەخەرەوە. بەڵام برینە کۆن و پیسەکان یا هەوکردەکان پێویستە بە کراوەیی بمێنێ هەروەها گەزەی مرۆڤ (جێی قەپ) یا جێ قەپی سەگ یا هەر ئاژەڵێکی تر پێویستە بە کراوەیی بمێنێتەوە چونکە داخستنەوەیان دەبێتە هۆی هەوکردنی ترسناك.

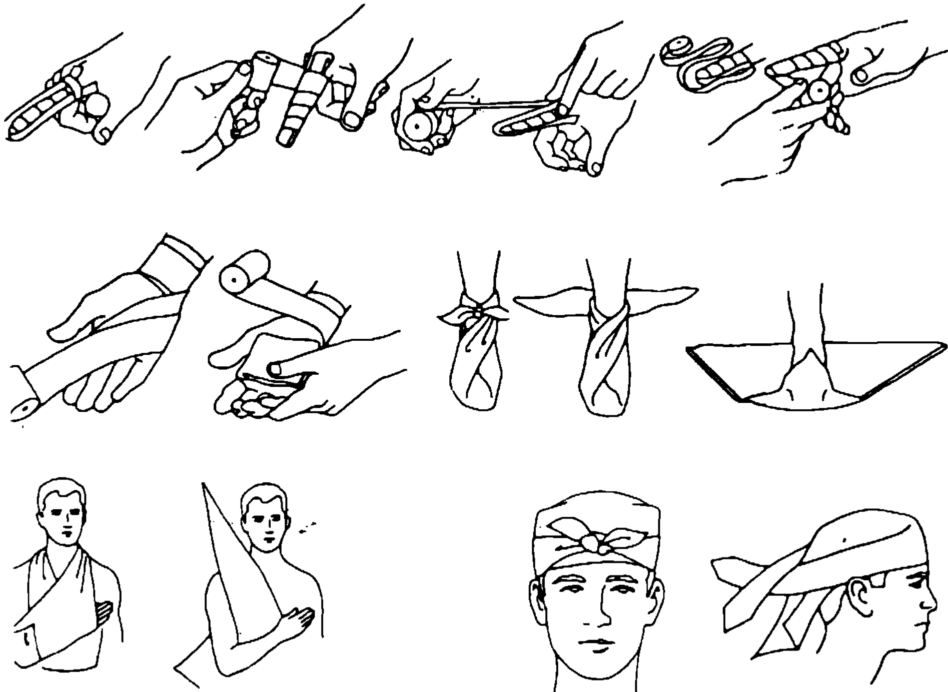
ئەگەر نیشانەکانی هەر هەوکردنێك لە برینێکی داخراو دەرکەوت لە سەرەتا پێویستە تەقەڵەکان لادەی و برینەکە بە کراوەیی جێ بێڵە. (ل٨٨)

کەرەسەی برین پێچان (لەفاف) (پێچەر)

پێچەرەکان بۆ پاراستنی خاوێنیی برین بە کار دێن. لە بەر ئەوە پێویستە ئەم پێچەرانە یا پارچە قوماشانەی بۆ پۆشینی برین بە کار دێن دیسان خاوێن بن. ئەو جلانەی وەك پێچەر بە کار دێن پێویستە یەکەم جار بشۆرێن و لە پاشان بە ئووتو یا لەبەر هەتاو و لە شوێنێکی بێ تۆز ووشك بکرێنەوە.
ئەگەر کرا برین بە پارچە شاشێ پاك (معقم) پێش پێچانەوەی داپۆشە. ئەم شێوەشا شانە زۆر جار لە دەرمانخانەکان دەفرۆ شرێن.
لەوانەشە |جۆت بتوانی ئەم پارچە شاشە ئامادەکەی بەوەی پارچە شاشێ یا پارچە قووماشی بە دەور پارچە وەرەقەیەکدا ⁄ بپێچی و بە شرێتیدا دایخەیو لە پشانە بیخەیتە ناو |فرنییەکەوە |بۆ ماوەی بیست دەقیقە

بە کار نەهێنانی پێچەر باشترە لە بەکار هێنانی پێچەری پیس یا تەر

لە حاڵەتی پیس بوونی پێچەرەکان یا تەربوونیان دایماڵەو برینەکە جارێکی تر بشۆو پێچەری خاوێنی لە سەر دانێ.
نموونە لە سەر دانانی پێچەرەکان



وورپا کردنەوە: با ئەو پێچەرانەی لە دەور پەلەکان دەپێچرێن تارادەیەك شل بن بۆ ئەوەی رێ بە تێپەڕ بوونی خوێن بدەن. گەلێ لەو برینە سووکانەو رووشانەکان پێویستیان بە پێچانەوە نێیە و چابوونەوەیان . باشتر دەبێ کە بە ئاوو صابوون شۆران کران و لەبەر با جێ بهێلدرێن.
پاك و خاوێنیش گرنگترین شتە بۆ چابوونەوە

برینە هەوکردەکان

چونیەتی ناسین و چارەسەریان

برین هەوکردە دەبێ ئەگەر:

★ رەنگی سوور هەڵگەرا و ئاوسا و گەرم داهات و بە ئازار بوو.

★ پڕ بوو لە کێم (زوو خاو)

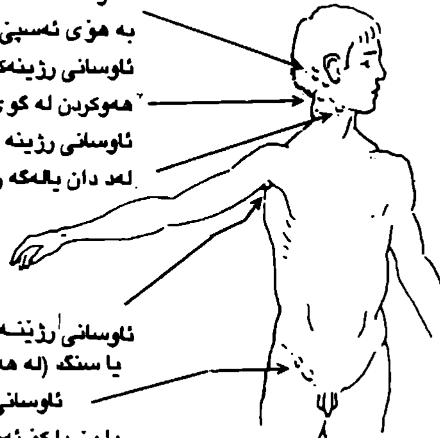
★ بۆنی خراپ ببوو.

هەوکردنەکە لەوانەیە بڵاو بووبێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش لە حاڵەتی:

★ بەرز بوونەوەی گەرما (تای هاتن)

★ دەرکەوتنی هێڵێکی سوور لە سەر برینەکە.

★ ئاوسانی رژێنە لمفاویەکان و رژێنە لمفاویەکان تەنەی بچووکن بۆ میکروبەکان و کە گرێی بچووک بچووک لە ژێر پێست دا دروست دەکەن کە تووش بوون.



چارەسەری برینی هەوکردە:

★ کەمادانی گەرم بخەرە سەر برینەکە بۆ ماوەی بیست دەقیقە و ئەمە هەموو رۆژێ چوار جار دووبارەکەرەوە، و دەس یا قاچە تووشی بووە کە بخەرە دەولکێ پڕ ئاوی گەرم و صابوونەوە یا پڕ گیراوەی پەرمەنگاناتی بۆ تاسیوم.

(کەوچکێ چا لە پەرمەنگەنات لە دەولکێ ئاوێ)

★ ئەندامە هەوکردە کە بە ئیسراحەت و بەرز بهێڵە رەوە (بەرزتر لە ئاستی دڵ)

★ ئەگەر هەوکردنەکە زۆر توند بوو یا ئەگەر تووش بووەکە دژ دەردە کۆیان نەکوترا بوو سادژە میکرۆبەکان وەکو پەنسلین بەکار بێنە (ل٣٤٩ و ٣٥٠).

ئاگادار کردنەوە: ئەگەر برینەکە بۆی بێزراوی لێ دەهات یا شلەیەکی قاوەیی یا خڵکی لێ دەهات یا ئەو پێستەی دەوری برینەکە رەش هەڵگەرابوو بۆقلەی کربوو (کۆ بوونەوەی ئاو لە نێوان پێست و گۆشت) لەوانەیە نیشانەی کانکرین (لارەشە) بێ. پەلەکە بۆ داوا کردنی یارمەتی پزیشکی لە هەمان کاتیشدا پەیرەوی رێنماییەکانی پەیوەند بە کانکرینەوە بکە لە لاپەرەی ٢١٣

ئەو برینانەی کە دەکرێ ببنە هەوکردنی ترسناک.

ئەم برینانەی کە دێن دەکرێ هەوکردنی ترسناک دروست کەن



★ ئەو برینە پیسانە یا کە بە هۆی شتی پیسەوە برینداربوون
★ ئەو برینــە ئەم کون ئەو دیــوبــوازیـو برینە قوولا نەی‌کە خوێنی ازۆریان لێ نایەت.
★ ئەو برینانەی کە لە شوێنی بوونی ئاژەل روودەدات
★ ئەو برینە گەورانەی کە لەگەڵ شینەوەبوونی توندن
★ ئەو شوێن گەزانــەی (کــەڵبــە) لە مروڤ یا بەرازیا سەگەوە ئەنجام دەگرن.
★ برینی پارچە تۆپ و مووشەك.

چاودێری تایبەت بە برینە زۆر ترسناکەکان:

١ـ برینەکە باش بە ئاوی کوڵاوو صابوون بشۆ. هەموو پیسی و خوێن و گۆشتی مردوو یا تووش بوو بەتوند لە برین دا مەڵەو بیهێنە دەرەوە. سرنج یا بۆریەکی مژەر بە کار بێنە بۆ خاوێن‌کردنەوەی برینەکە.

٢ـ برینەکە بە ئاوی تێکەڵ بە پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم (کەوچکێ چا لە دەوڵکی ئاو) چارەسەرکە. لە پاشان برینە کە بە بۆیاغی جانگشن فلیولیت بۆیەکە. ئەوەش رووەکێکە لە بابەتی ئیسفەنج و بە عەرەبی پێی دەگوترێ (جنطیانا)ـ یا کەمێ مەرهەمی دژ بەخەرە ناو برینەکەوە (ل٣٦١) و برینەکە بە پێچەری خاوێن دا پۆشە.

٣ـ ئەگەر برین قووڵ بوو یا بە هۆی گەزەیەك بوو یا ئەگەری مانەوەی هەندێ پیسی لە برینەکە دەکرا. ئەوا لە سەرەتە دژە زیندەکان کە باشە کەیان ئەمپیسلین بە شێوەی کولاج یا بە شێوەی دەرزی بەکار بێنی ئەگەر حاڵەتەکە ترسناك بوو.

ئەگەر ئەمپیسلین دەس نەکەوت دەکرێ پەنسلین یا تیتراسایکلین یا سولفا بە کار بێنی بۆ رێژەی ئەو زەمەی کە پێویستە بە کار بێ بگەڕێرەوە لاپەڕە سەوزەکان

٤ـ هەرگیز برینەکە بە تەقەڵ یا بە نووسێنەری وەك پەپوولە دامەخە. بهێلە برینەکە کراوەبێ.

مەتـرسی تووش بوون بە دەردەکـۆپـان (تیتـانووس) گەورەیە لەوانەی کە دژ ئەم نەخۆشی‌یە کوشندەیە لەمەوبەر نەکوتراون. بۆ ئەوەی ئەم مەترسی یەلای ئەو خەڵکانە کەمترو چارەسەرکەین پێویستە پەنسلین یا ئەمپسلین بە کار بێنین پاش روودانی هەر برینی لەم بابەتە هەتتاکو ئەگەر پێکرانەکەش سووك بوو.

بەنیسبــەت ئەوانــەی نەکوتراون دژ دەرد کۆپان ئەگەر برینەکە قوورس بوو پێویست دەکا پەنسلین یا ئەمپسلین بە ژەمی گەورد گەورد و بۆ ماوەی یەك هەفتە بە کاربێ. دەشکرێ ئەو کەسە بە دژی دەردە کۆپان بکوترێ بەڵام پاش دڵنیا بوون لە وەرگرتنی هەموو ئیحتیاطیکی پێویست بۆ بەکار هێنانی (تەماشا ل ٧٠)

برینی چەقۆو موشەکەکان و برینە ترسناکەکانی تر



مەترسی لە رووداني هەوکردن: هەر برینێکی ئاکامی فیشەك یا چەقۆ لە بارە بۆ تووش بوونی بەهەوکردنە ترسناکەکان. لە بەر ئەوە پێویست دەکات پەنسلین بە کاربێ (ل٣٤٩) یا ئەمپسلین یەکسەر پاش تووش بوونەکە (ل٣٥١). بە کاربێ.

ئەو کەسانەی کە لەمەوبەر دژ دەردە کۆپانا نەکوتراون پێویستە دەرزی دژ دەردە کۆپانیان لێ بدرێ هەروەها دژ دەردە کۆپان بکوترێن.

ئەگەر کرا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.



برینەکانی ئاکامی فیشەك و پارچە لە قاچ یا دەست:

★ ئەگەر برینەکە خوێنی زۆری لێ دەهات لە سەرتە خوێن بەر بوونەکە کۆنترۆڵ کەی وەك لە ل٨٢ دیارە.

★ ئەگەر گومانت لە بوونی شکاوی هەبوو باشتر وایە پەلە تووش بووە کە (پێکراوەکە) تەداوی کەی و تا چەند هەفتەیەك پشووی پێ بدەی.

★ برینەکە بە ئاوی کوڵاوو صابون بشۆو پێچەری پاك بخەرەسەر برینەکە. لە حاڵەتی تووش بوون بە فیشەکی تفەنگ یا دەمانچە تەنها رووی دەرەوەی پێست بشۆ. زۆر جار وا باشتر دەبی کە هیچ شتی نەخرێتە ناو ئەم بابەتە

★ دژە زیندەکان بەکار بێنە.



که برینەکە ترسناك دەبێ بەشە برینەکە بەرز کەرەوە بۆ ئەوەی لە ئاستی دڵ بەرز تر بێ و کە سەپێکراوەکە یا لە بارێکی تەواو ئارام بێ.

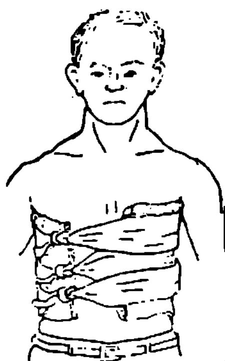






لە حاڵەتی پێکران بە سیسەك لە دەس یا پێکرانێکی ترسناك لە بەر هەر هۆیەکی تر ئەوا بەلەفافێ دەستە پێکراوەکە بکە ملی بۆ ئەوەی دەستەکە پشووی لە سەر بکات

برینە قووڵەکانی سنگ



لەوانەیە برینەکانی سنگ زۆر ترسناك بێ. داوای یاریدەی پزیشکی بکە یەکسەر.

★ ئەگەر برینەکە گەیشتبێتە سییەکان و یا لە کونی برینەکەوە دزەی دەکرد لە کاتی

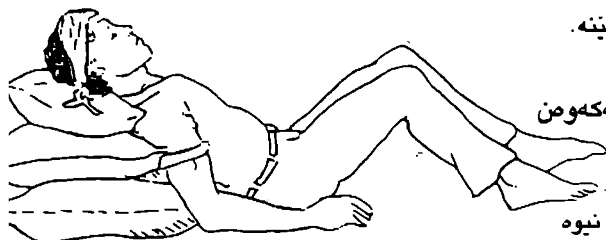
هەناسە دان دا بە پەلە برینەکە داپۆشە بۆ ئەوەی بانەچێتە ژوورەو.

ڤیزالین یا رۆنی رووەك لە سەر پارچە شاشێ یا هەر پێچەرێ پاکی تر دانێ و باش لە سەر کونی برینەکەی بێچەرەوە وەك لەم شێوەیە دیارە.

★ کەسەکە بخەرە ئەو بارەی کە پشووی پێ دەدات

★ ئەگەر هەر نیشانەیەکی بوورانەوە هەبوو جا چارەسەری دروستی پێشکەش بکە (ل۷۷).

★ دژە زیندەکان و ئارام بەخش بە کار بێنە.



برینەکانی سەر کە بە هۆی فیشەکەوەن

★ برینەکە بە پێچەری خاوێن داپۆشە.

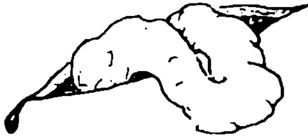
★ کەس پێکراوەکە بخەرە باری نیوە دانیشتوو.

★ دژە زیندەکان (پەنسلین) بە کار بێنە.

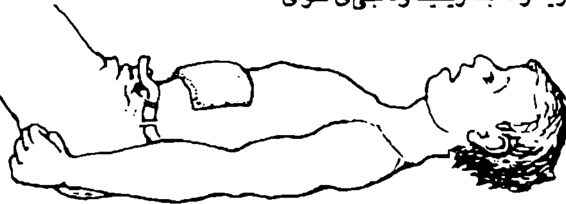
★ داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

برینی قوولّ لەسکدا.

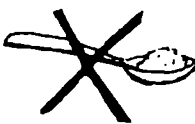
هەر برینی کەیشتبێتە کەدە یا ریخوّلە ترسناك دەبێ. یەکسەر داوای یاریدەری پزیشکی بکە بەلاّم لە هەمان کات دا ئەمانە بکە.

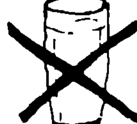


★ برینەکە بە پێچەرێکی خاوێن داپوٚشە.
★ ئەگەر هەندێ بەشی ریخوّلە دەرهابێتە دەرەوە ئەوا بە پارچە قووماشی خاوێن و تەرکراوە بە ئاوی کولاّنەو کەمێ خوێ داپیوٚشە. هەولّ مەدە ئەم بەشانەی ریخوّلە بگەرێنیتەوە جێی خوٚی

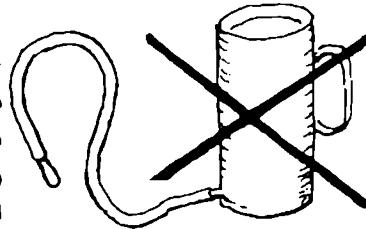


ئەگەر کەسەکە تووشی بوورانەوە ببوو
پێیەکانی بەرزکەرەوە ئاستی سەروی دلّ.

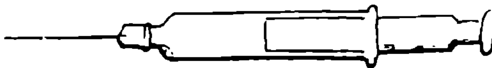




★ هیچ شتێکی لە رێی دەم وە مەدەرێ، نە خواردن و نەخواردنەوە نە ئاویش.



★ ئەگەر کەسە بریندارەکە تینوو بوو لێ گەرێ با پارچە قوّماشی لە ئاو هەلکێشراو بمژێ.
هیچ هوّقنەیەکی لە کوٚمەوە مەدەرێ هەتتاکو گەدەشی ئاوسابێ وپیسایی نەکردبێ (بوّ چەند روٚژی بێ چونکە ئەم هوّقنەیە لەوانەیە ببێتە هوٚی مردن ئەگەر ریخوّلە درابێ).



دەرزی دژە زیندەکانی لێ دە.
تەماشای رێنماییەکان کە لە لاپەرەی داهاتوودایە



★ چاوەرێی ئامادە بوونی کارای تەندروستی مەکە بەلّکو
کەسە پێکراوەکە یەکسەر بگوازەرەوە بوّ نزیکترین بنکەی
تەندروستی یا نەخوّشخانە. ئەو پێویستی بە عەمەلیاتی نەشتەرگەری پەلە هەیە.

دەرمانی برینی ریخۆڵەی بریبێ

هەروەها بۆ ریخۆڵە کوێرە یا هەوکردنی پریتۆن (هەناو پۆش)
لەکاتی چاوەروانیی یارمەتی پزیشکی ئەمانە بکە:

★ دەرزی ئەمپسلین ڵێ دە (ل٣٥١) یەك گرام (چوار قیالی عیار ٢٥٠ ملگم) هەر چوار سەعات جارێ.

★ ئەگەر ئەمپیسلین نەبوو، دەرزی پەنسلین ڵێ دە (ل ٣٥٠) بەرێژەی ٥ ملیون وەحدە بەپەلە و لە پاش ئەوەش یەك ملیۆن وەحدە هەر چوار سەعات جارێ.

★ لەگەڵ پەنسلین دا یەکێ لەم دەرزیانەشی ڵێدە:

ستریتۆمایسین (ل ٣٥٥) دوو میلیتر (١گرام) لە رۆژێکا دووجار. یا کلورامفینیکول = دوو قیال لە هەریەکەیاندا ٢٥٠ ملگم هەر چوار سەعات جارێ.

★ ئەگـەر ئەم دەرمانانە بەشێوەی دەرزی نەبوون دەکرێ یا ئەمپیسلین یا پەنسلین لەرێی دەمەوە -لەگەڵ کلۆرامفینیکوڵ یا تیتراسایکلین و کەمێ ئاو بدرێتە پێکراوەکە.

گرفتە ناکاوەکانی ریخۆڵە (سکی تیژ)

سکی تیژ (توند)

سکی تیژ حاڵەتێکی لەناکاو توندێ ریخۆڵە دەکەیەنی، کە پێویستی بە عەمەلیاتی نەشتەرگەری هەیە بۆ رێ گرتن لە مردن. بۆنموونە: هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەو پریتۆن و ریخۆڵە گیران (تەماشای لاپەرەکانی داهاتوو بکە) زۆرجار هۆی سکی تیژ نازانرێ تەنها پاش کردنەوەی سك و فەحس کردنی ناواخنەکەی نەبێ.

> ئەگەر کەسەکە ژانێکی توند لە ریخۆڵەکانی هەبوو لەگەڵ رشانەوە بەبێ ئەوەی سك چوونی لەگەڵ بێ|پێویستە گومان لە سکی تیژ بکەیت.

سکی تیژ	حاڵەتی کەم مەترسی تر
کەسە پێکـراوەکە ببە بۆ نەخۆشخانە لەوانەیە نەشتەرگەری زەرووری بێ.	دەکرێ نەخۆشەکە لەماڵ یا لە بنکەی تەندروستی چارەسەر بکرێ.
● ئێشی توندو بەردەوام بەرەو زیادبوون چوونە لەسك دا ● گیران و رشانەوە ● سك ئاوسـان و رەق بوونی (کـەسەکە هەوڵ دەدات سکی خۆی بپارێزێ. ● زۆر نەخۆش.	● ئێشـەکـە لە کاتێکـەوە بۆ کاتی تر دووبـارە دەبێتەوە (پێـچ) ● سك چوونێکی مام ناوەند یا توند (زۆر) ● نیشـانـەکانی هەوکردنی جارجار و لەوانەشە پەسیوو یا هەوکردنی گەرووبێ. ● لەوانەیە نەخۆشەکە هەمان نیشانەی بووبێ لەمەو بەر. ● نەخۆشەکە تارادەیەك نەخۆش دیارە.

> ئەگەر نیشانەکانی سکی تیژ لە هەرکەسێ دەرکەوت پێویستە بەزووترین کات ببرێ بۆ نەخۆشخانە.

ڕیخۆڵە گیران

دەکرێ بوونی هەندێ شت تەگەرە یا گیران لە ڕیخۆڵەدا دروست بکات کە بەرگری تێپەڕبوونی خۆراك وپیسایی بکات ئەو هۆناسراوانەی گیران ئەمانەن:

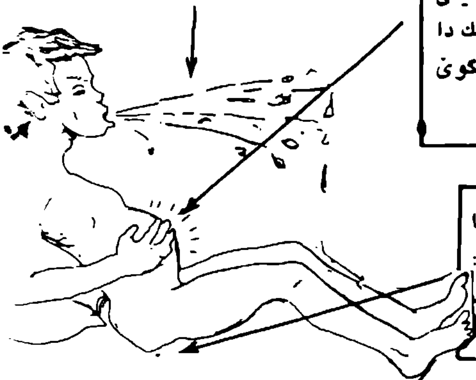
- گرێیەکی کرمی لوول پێچ (بازنەیی (ئیسکاریسیا) ل ١٤٠
- بازنەیەکی ڕیخۆڵە کە لە فتق گیری خوارد بێ (ل ١٧٧).
- بەشێ ڕیخۆڵە خزابێتە ناو بەشی ژێر خۆی (تێهەڵکێش بوونی ڕیخۆڵە).

هەروەها نیشانەکانی ڕیخۆڵە گیران حاڵەتی سك ئێشەی توند (ناکاو)ی لەگەڵدا دەبێ چونکە ئێشی توند بەشە پێکراوەکەی ڕیخۆڵە لە جووڵە دەخات.

نیشانەکانی ڕیخۆڵە گیران

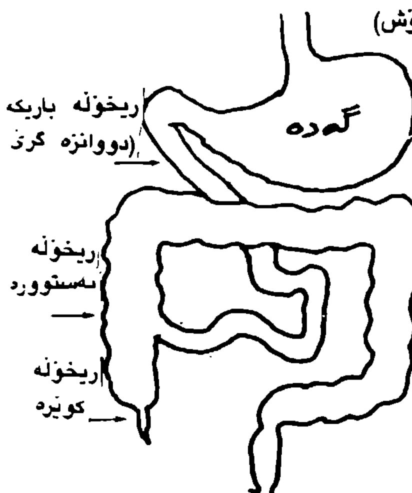
- ئازاری توندو بەردەوام لەسك دا.
- سکی ئەم منداڵە ئاوساوەو ڕەق بووەو ئازارەکەی زیاد دەکات ئەگەر دەسی پێوە درا منداڵەکە هەوڵ دەدات سکی خۆی بەدەسی بپارێزێ ولاقەکانیشی هەڵدەکێشی (ئەنوشتێنێنەوە) زۆر جاریش دەنگ لە ناو سك دا نامێنێ گوێت لە قرچە قرچی ڕیخۆڵە نابێ ئەگەر گوێ لەسەر سکی دانێی.

- ڕشانەوەی لەناکاو و بەهێز؛ لەوانەیە ئەخۆش بۆ دووری، یەك میتر هەڵ دا بازیاتریش. لەوانەیە ڕەنگی سەوز بێ یا بۆنی و شێوەی وەك پیسایی وابێ.



- کەسەکە تووشی گرفتی دەبێ (پیسایی زۆر کەم یا هیچ نییە) ئەگەر سك چوونیشی هەبێ ئەوا زۆر کەمە: زۆر جار پیساییەکە لە کێم و تێکەڵ بە خوێن پێك هاتوو.

ئەو کەسە یەکسەر بگەیەنە نەخۆشخانە چونکە ژیانی لە مەترسی دایە و لەوانەیە نەشتەرگەری زەرووری بوێ.

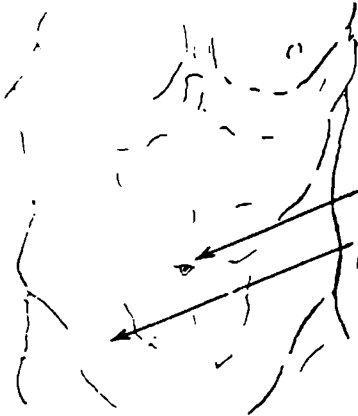


هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە، هەوکردنی پریتۆن (هەناو پۆش)

ئەم حاڵەتانە ترسناکە و زۆر جار پێویستیان بە بەنەشتەرگەری دەبێ جا بەپەلە داوای یاریدەی پزشکی بکە.

- هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە لەو زیادەیە ڕوودەدات کە وەك کیسەیەکی بچووك کە لە پەنجە دەچێ بەڕیخۆڵە کەورەوە گیراوە (بەندە) لەلای ڕاستی سکەوە. ڕیخۆڵە کوێرە هەوکردوو لەوانەیە جاروا بێ بتەقێ و ببێتە هۆی هەوکردنی پریتۆن.
- بەڵام هەوکردنی پریتۆن هەوکردنێکی تیژو لەناکاو لەو پەردەیەی کە ڕیخۆڵەی تیایە ڕوودەدات و لەوانەیە لە ئەنجامی تەقینی ڕیخۆڵە کوێرە ڕوو بدات یاخود لەکاتی تەقین یا درانی هەر بەشێکی ڕیخۆڵە ڕوو بدات.

نیشانەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە:



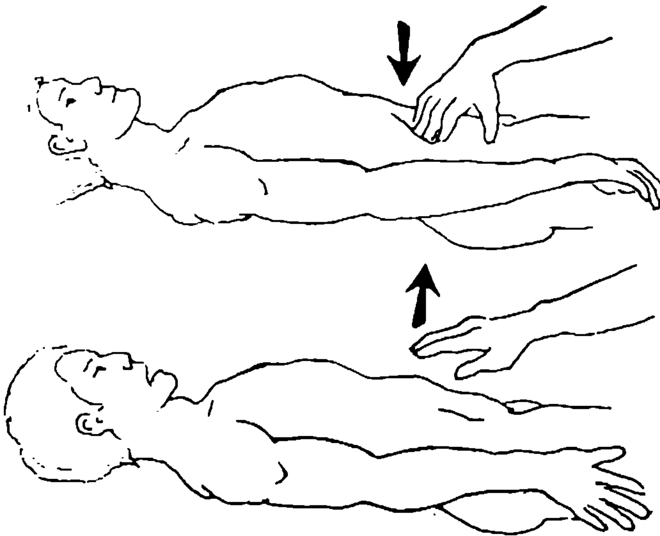
● گرنگترین نیشانەکانی ئازاری بەردەوامی سکەو بەرەبەرە زیاد بوونێتی.

● ئێشەکە لە دەوری ناوکەوە دەس پێ دەکات و بەپەلە بەرەولای ڕاست دەگوازرێتەوە.

● لەوانەیە ڕشانەوە ڕووبدات، و نەوس بگیرێ لە خواردن و قەبزبێ و تایەکی سووکێ لێ بێ.

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە و هەناوپۆش

دۆزینەوەی (ناسین)



بەرەبەرە و بەهێز فشار بخەرە سەر بەرزەهاری چەپی لەش تاکو کەسەکە هێما بۆ بوونی هەندێ ئێش دەکات لە پاشان بە خێرایی دەس هەڵگرە و ئەگەر کەسەکە هەستی بە ئێشی توند کرد (ئێشی کاردانەوە) لە کاتی دەس هەڵگرتندا ئەوا نیمچە نیشانەیەکە بۆ هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە یا لە پرتیون (هەنا و پۆش).

ئەگەر کاردانەوە ڕووی نەدا بە خستنە سەر بەرزەهاری چەپ ئەم تاقیکردنەوەیە لە بەرزەهاری ڕاست بکەرەوە.

ئەگەر بۆت دەرکەوت کەسەکە یەکێ لەم دوو هەوکردنانەی هەیە پێویستە ئەمانە بکەی:.

★ یەکسەر هەوڵی داوا کردنی یارمەتی پزیشکی بدە ئەگەر کرا ئەو مرۆڤە ببەی بۆ شوێنێ بۆ نەشتەرگەری ئەوا بیکە.

★ هیچ شتێکی لە ڕێی دەمەوە/مەدەرێ و هۆقنەی لە کۆمەوە بۆ مەکە. بەڵام ئەگەر نیشانەکانی ووشك بوونەوە لەو کەسە دیاری دا دەکرێ لەوکاتەدا هەندێ دڵۆپە ئاو یا هەندێ شلەمەنی بە کار هاتووی دژی وشك بوونەوەی بدەیتێ و هیچی ترنا (ل١٥٢).

★ پێویستە ئەو کەسە پشوو پێ بدەی لە بارێکی نیمچە دانیشتوودا.

تێبینی:

ئەگەر هەوکردنەکەی پریتون لە حاڵەتێکی پێشکەوتودا بوو لە خراپەدا جا سك زۆر ڕەق دەبێ وەك تەختەداری لێ دێ و کەسەکە هێما بۆ ئازارێکی توند لە سکی دەکات تەنها بە دەس پێوەدانی گیانی نەخۆشەکە لە مەترسی دایە پێویستە یەکسەر بگوازرێتەوە بۆ بنکەی تەندروستی وەلە کاتێ لە ڕێگادابی بۆ بنکە ئەم دەرمانانەی کە هێمایان بۆ کراوەی بدەرێ ل٩٣.



سووتاوی

خۆپاراستن

دەکرێ رێ لە روودانی زۆربەی سووتاویەکانی بگیرێ پیویستە چاودێری تایبەتی منداڵان بکرێ:

★ مەهێلە (رێ مەدە) منداڵانی بچووك نزیك ئاگر کەون.

★ شەمچەو لە میاکان دوور لە دەستی منداڵان دانێ (بپارێزە).

★ دەسگیری مقاڵە (تاوە وەکەرسە ماڵیەکانی سەر سۆپا دوور خەرەوە لە دەس پێ گەیشتن منداڵان.

ئەو سووتاوییە سووکانەی کە تۆقڵە دروست ناکەن (سووتاوی پلەی یەکەم)

بەشە سووتاوییەکە بخەرە ئاوی ساردەوە یەکسەر بۆ کەم کردنەوەی ئێشی ئەنجامی سووتاویە ئاسانەکان. لێرەدا هیچ پیویستیەك بە چارەسەری تر ناکات. ئەسپرین وەرگرە بۆ کەم کردنەوەی ئێشەکە..

ئەو سووتاویانەی کە دەبنە هۆی تۆقڵە (سووتاوی پلەی دووەم)

هەوڵ مەدە تۆقڵەکان لادەی (کۆبوونەوەی ئاو لە نێوان گۆشت و پێست).

ئەگەر تۆقڵەکان سەر بەخۆ نەمان ئەوا ئەو بەشە بەشێنەیی بە ئاوی کوڵاوی ساردەوەبوو و صابوون بشۆ.

کەمێ ڤازلین پاش گەرم کردنی تاپلەی کوڵان بخەرە سەر پارچە شاشێکی موعەقەم لە پاش ئەوە شاشەکە بخەر سەر شوێن سووتاوەکە پاش ساردەوە بوونی.

ئەگەر ڤازلینت لانەبوو سووتاوییەکە بە سەر هەڵدراوەیی بهێڵەرەوە و هەرگیز هیچ کەرەیەك یا رۆنێکی مەخەرە سەر.

پیویستە سووتاوییەکان زۆر بە خاوێنی بمێنن و ئەم مەسەلەیە زۆر گرنگە لە پیسی یا لە مێش و تۆزبیپارێزە.

ئەگەر هەندێ نیشانەکانی هەوکردن دیاریدا وەك روودانی کێم کردن و بۆنی بێزاو (بۆگەن) یا ئاو سانی لیمفاوی جا گەرمکی ئاوی گەرمی سوێر کراو (کەوچکێ چا لە خوێ لە گەڵ یەك لیتر ئاو) لە رۆژێکا سێ جار بخەرە سەر سووتاویی یەکە ئاوەکە و قوماشی گەرمەکە پێش بە کار هێنان بشۆ. بەگشت چاودێریەکەوە ئەو پێست و گۆشتە مردوانە لابە دەشکرێ سووتاوییە بە مەرهەمێ لە دەرمکان وەك نێو سیۆریت (ل٣٦١). بردرێ و لە حاڵەتی توندا دەکرێ دەرمکان وەك پەنسلین یا ئەمپسلین بەکار بێ.

سووتاوی قوول (سووتاوی پلەی سێیەم)

هەر سووتاوییەك کە گۆشت بەدەرخا یا بە تێنکی گەورەی لەش بگرێتەوە سووتاوییەکی ترسناك دەبێ.

پیویستە یەکسەر پێکراو بگەیەندرێتەنزیکترین بنکەی تەندروستی و لە هەمان کات دا سووتاوییەکان بە پارچە قوماشێ زۆر پاك بپێچەرەوە، و ئەگەر گەشتن بە بنکەی تەندروستی مەحاڵ بوو پەیرەوی رێنمێییەکانی پێشوو بکە. ئەگەر ڤازلینت لانەبوو سوتاویەکان بە دانە پۆشراوی بهێڵەرەوە بەڵام بە پارچەیەك قوماشی لۆکە دایپۆشە بۆ ئەوەی مێش و تۆزی لێ دوور خەیتەوە. خاوێنی ئەو پارچە قوماشانە بپارێزە و ناوەناوە بیگۆرە کە دەبینی بە خوێن یا بە شلەمەنی ئەنجامی سووتاویەکە پیس بوو. پەنسلین بەکار بێنە.

هەرگیز کەرەسەیەکی چەور یا قاوە یا هێلکە یا پیسایی ئاژەڵ مەخەرە سەر سووتاوییەکان.

پێویستی تایبەتیەکان لە کاتی ڕەودانی سووتاوییە ترسناکەکان

کەسە تووش بوومکە بە سووتاوی ترسناك لە بارە بۆ ڕوودانی بوورانەوە (ل٧٧) بە هۆی ئازارو ترسەوەو لە دەس دانێ شلەمەنیەکانی لەش بەهۆی سووتاوییەوە.

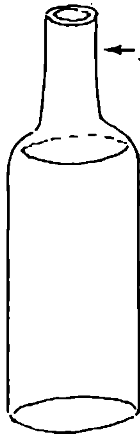
هەوڵ دە ئەو کەسە دڵ دەبێتەوەو دڵنیای کەی لەسەر تەندروستی خۆی، ئەسپرینی بدەرێ بۆ کەم کردنەوەی ئازار ئەگەر کراش کۆداین بە کار بێنە، هەروەها برینەکان بە ئاوی سوێر بشۆری یاریدەی خاو کردنەوەی ئێشەکە دەدات (کەوچکێ چا خۆی لەگەڵ یەك لیتر ئاوی کوڵاتەی ساردەوە بوو).

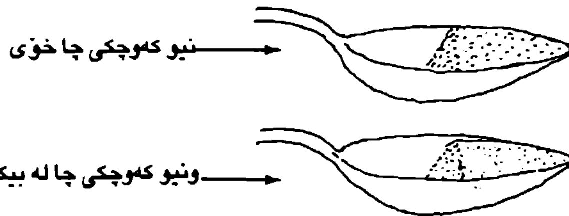
کەسە تووش بوومکە بە سووتاوی ڕێژەیەکی زۆر ئاوی بدەرێ، ئەگەر سووتاوییەکە گەورەبوو (لە دوو بەرابەری قەوارەی دەس زۆر تر بوو) ئەم شرووبە ئامادە کە:

هەروەها دوو یاسێ کەوچکی چا پر شەکر یا هەنگوین و هەندێ شەربەت زیاد کە بۆی ئەگەر کرا، پرتەقال یا لیمۆی بۆ زیاد ئەگەر کرا.

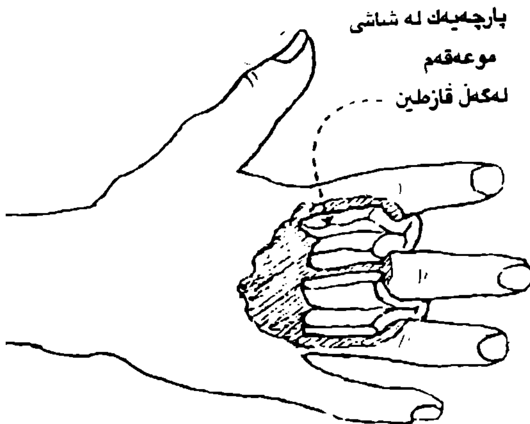
لەسەر کەسە پێکزاوەکەیە چەند جارێ ئەم شەربەتە بخواتەوە تاکو چەند جاری میز دەکات.

گرنگ وایە کەسە تووش بومکە بە تووش بوونێکی ترسناك خۆراکی بەپرۆتین دەوڵەمەند (ل١١٠) بخوات وپێویست ناکات پارێز لە هیچ بابەتی خۆراك بکات.





سووتاوی دەوری جومگە.



کە سووتاوی تووشی هەر کەسێ بێ لە نێوان پەنجەکانی یا ژێر قوڵتغی یا لە هەریەکێ لە جومگەکانی تری پێویستە لبادێ لە شاشیی بە ڤازەلین داپۆشراو بخرێتە نێوان بەشە سووتاوکانەوە بۆ ئەوەی ئەم بەشانە تەئسیر لە یەکتری نەکەن لە کاتی چابوونەوەدا هەروەها پێویستە پەنجەکان و مەچەکەکان و قاچە تووش بوومکان لە کاتی بەرەو چابوونەوە دا بە شێوەیەکی ڕاست ڕۆژی چەند جارێ بپێچرێ.

کە ئەم شتە دەبێتە هۆی هەندێ ئازار بەڵام یاریدەی نەهێشتنی هەر شوێنەوارێکی تەکەرە لە ڕێی جوولە دەدات

شکاوی ی (شکستەیی):

کە هەندێ ئێسقان دەشکێ گرنکترین شت کە پیویستە بکرێ ئەوەیە کە ئێسکە شکاوەکە بە شێوەیەکی نەبزووت بپارێزن بۆ ریگرتن لە هەر زیاد بوونێ لە شکاوی یەکە وبۆ یاریدەدانی چابوونەوەی.

پێش ئەوەی هەر کەسێ کە یەکێ لە ئێسکەکانی شکابێ بگوێزیتەوە ئێسکە شکاوەکە بەبێ جوولە بپارێزە بە بەکارهێنانی هەر پارچە دارێ تەختە داریك بێ پاش ئەوەش کەچ دابنێ ی لە هەر بنکەیەکی تەندروستی یا لەوانە خۆت بتوانی پێ ی هەڵسی بە گوێرەی زانیاری یە ناوچەیی یەکانت (تەماشال ١٤).

چارسەری شکاوی

★ ئەگەر وا دیار بووکە ئێسکەکە لە شوێنی دروستی خۆیەتی باشتر وایە نەی جووڵێنی چونکە ئەوە زیانی لێ دەدات.

★ بەڵام ئەگەر ئێسقانەکە لە شوینی خۆی دوور بوو وشکاوی یەکە نوێ بوو تاقی کەرەوە جێگاکەی راست کەیتەوە پێش ئەوەی بیخەتە کەچەکەوە، هەر چەند پەلەت کرد لە راست کردنەوەی جێگاکەی ئەوەندە ئەو کارە ئاسان تر دەبێ.

چونیەتی راست کردنەوەی باری مەچەکی شکاو.

★ دەستەکە بە هێزو بەراستی و بە بەردەوامی تاکو پێنج یا ١ دەقیقە راکێشە بۆ ئەوەی ئێسکە شکاوەکە لەیەك نزیك ببێتەوە



★ لەو کاتەی یەحێکتان دەستە گەرادە هێنێ کەسێکی تر هەڵدەستێ بە راست کردنەوەی ئێسقانەکان زۆر باشتر دەبێ.



ئاگادار کردنەوە. لەوانەیە لەوتانێکی گەورە رووبدات لە کاتی راست کردنەوەی ئێسقانەکان لەبەر ئەوە باشتر وایە کەسێکی شارەزا بەم کارە هەڵسێ.

ئەو ماوەیەی پیویستە بۆ چابوونەوەی شکاوی

هەر چەندە شکاوی یەکە خراپتر بوو و چەندە کەسە تووش بووەکە (پێکراوەکە) لە تەمەندا گەورە بوو ئەوەندە پێویستی بە ماوەیەکی درێژ تر دەبێ بۆ چابوونەوە. بەڵام ئێسقانی منداڵان بە پەلە چا دەبێتەوە (یەك دەگرێتەوە) بەڵام ئێسقانی بە ساڵا چووان لەوانەیە هەر گیز یەك نەگرێتەوە.

پێویستە مەچەکی شکاو لە قالبە گەچەکەدا بۆ ماوەی یەك مانگ بمێنێتەوە و هیچ قورساییەکی نەخاتە سەر بۆ ماوەی مانگێکی تریش. بەڵام لاقی شکاو پیویستە لە قالبەکە بۆ ماوەی نزیکەی دوو مانگ بمێنێتەوە.

ئێسقانی سمتی شکاو

ئێسقان شکاوەکانی سمت بە چاودێریەکی تایبەتی هەیە. باشترین کەبیکەین ئەوەیە هەموو لەش بپێچرێ بۆ ئەوەی نەهێلرێ بەشەکانی لەشی بجوولێ وەك لەم وێنەی خوارەوە دیارە.

پاشان بەپەلە پێکراوەکە بگوێزەوە بنکەی پزیشکی.

شکانی مل وپشت.

ئەگەر ئەگەری بوونی شکاوی لە مل یاپشت هەر کەسێ بوو پێویستە لەو پەری وورپیایی بێ لە کاتی گواستنەوەی هەوڵ دە جێگاکەی نەگۆری ئەگەر کراش پێش گواستنەوەی کارای تەندروستی ئامادە کە. ئەگەر واپێویستی لێت کرد بیگوێزیتەوە بیکە بەڵام بەبێ ئەوەی پشتی یامل بنووشتێنیتەوە. لاپەرەی دا هاتوو بچوێنەرەوە بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەو ئامۆژگاریانە (رێنماییانە) بی کە پێویستەوە ربگیرێ بۆ گواستنەوەی پێکراوەکە.

پەراسووە شکاوەکان

ئەم شکاویانە زۆر بە ئازارن لەگەل ئەوەی لە خۆیانەوە چا دەبن. باشتر وایە سنگ تەداوی تەکەی یا نەبپچیتەوە، ئەسپرین وەرگرەو پشوودە. لەوانەیە چەند مانگی تێپەرێ پێش ئەوەی ئێشەکە بەتەواوەی نەمێنێ.

پەراسووە شکاوەکە ناچەقێ بەسییەکانەوە لە زۆر بەی حاڵەتەکاندا، بەڵام ئەگەر پێکراوەکە خوێنی تفانەوە یا زەحمەتی بینێ لە هەناسەدان دا، دەرمزیندەکان بەکاربێنە (پەنسلین یا ئەمپیسلین) وداوای یارمەتی پزیشکی بکە.

ئەو ئێسکە شکاوانەی کە لە پێستەوە دێنە دەرەوە (شکاوییە ئاڵۆزەکان (کراوەکان)

کە مەترسی هەوکردنەکان گەورە بوو لەم حاڵەتانەدا پێویستە داوای یارمەتی کار کەری تەندروستی یا پزیشك بکرێ بۆ چاودێری کردنی ئەو کەسە. برینەکە وئێسکە دەرهاتووەکەی دەرەوەی پێست بەباشی وتەواوی خاوین کەرەوە بە ئاوی کوڵاو.

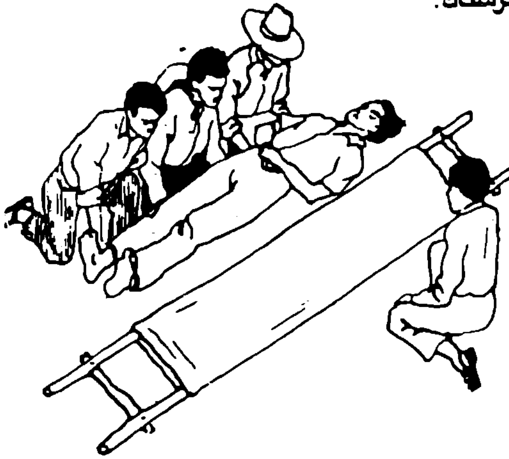
ئێسکە مەگەرینەرەوە ناو برینەکە تا دڵنیا دەبی لەخاوینی برین وئێسکە خاوینییەکەی تەواو. پەلە. پێکراوەکە تەداوی کە بۆ ئەوەی بەرگری لە فەوتانی تونتر بکەی.

ئەگەر بینیت ئێسکە شکاوەکە پێستە کەی دریوە یەکسەر دژمکان بەکار بێنە بۆ بەرگری لە هەوکردنەکان پەنسلین و ئەمپیسلین بە زەمی گەورە گەورە (ل ٣٤٩-٣٥١).

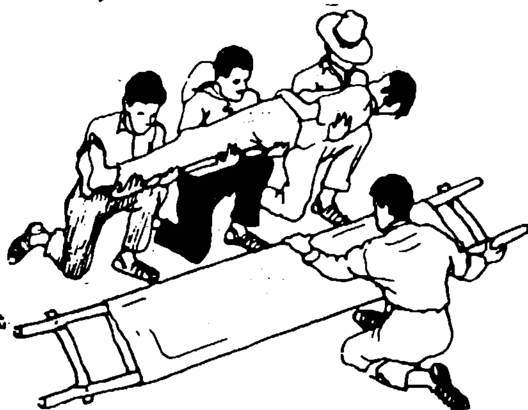
ئاگادار کردنەوە:

پەلەشکاوەکە یا ئەوەی گومانی بوونی شکاوی لێ دەکەی. مەولایە و مەشێلە.

چۆنیەتی گواستنەوەی پێکراوێکی ترسناك.

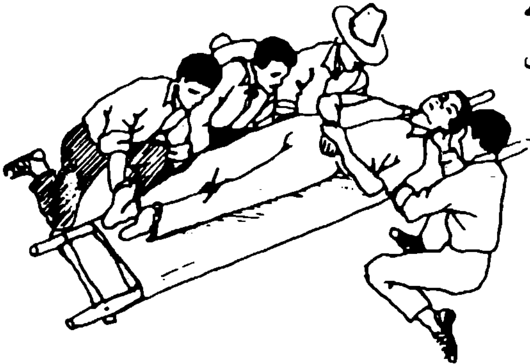


کەسە پێکراوەکە بە چاودێری بێ هاوتا وبێ ئەوەی ببێتە هیچ نوشتانەوەیەکی لەشی بەرزکەرەوە.

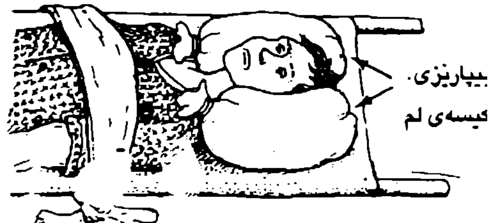


داوا لە کەسێکی تر بکە پێ هەلگرە کە لە شوێنەکە دانێ.

به یارمەتی هەموان کەسە پێکراوە کە بە چاودێریەکی زۆرەوە بخەرە سەر پێ هەلگرەکە.



ئەگەر مل شکابوو هەندێ کیسەی لم یا جلێ لۆ کراو بەبلشی بخەرە ئەم لاوئەولای سەریەوە بۆ ئەوەی لە جوولەی خەی



له جێ چوون.

لەیەك ترازان یاجیا بوونەوە (خزانی ئێسقان بۆ دەرەوەی جومگە).

ئەوا سێ خاڵی گرنگن لە چارەسەر:-

★ هەوڵ دەمێنسقانە لە جێ چوومکە بکەرێنیتەوە باری تایبەتی خۆی هەر چەندە پەلەت لێ کرد ئەوەندە باشترە

★ پێچەرەکان بە نەجووڵاوی لە جێکاکانی بهێڵەرەوە بۆ ئەوەی ئێسکەکان جارێکی تر نەترازێتەوە (بۆ مەوەی مانگی).

★ بەکار هێنانی ئەو لایە بۆ ماوەیەکی درێژ بپارێزە تاکو جومگەکە چاك دەبێتەوە (دوو یاسێ مانگ).

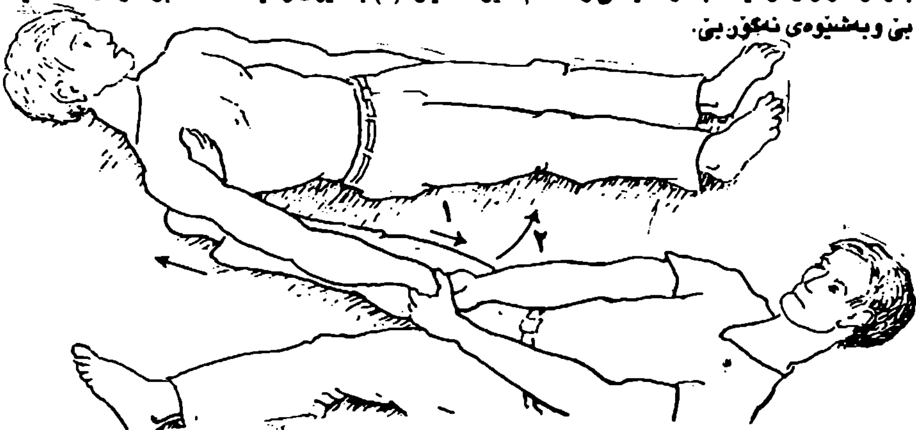
چۆنیەتی راست کردنەوەی شانی لە جێ چوو:-

ئەوە گرنگە دڵنیابی کە گرفتەکە لە لەجێ چوونی شاندایە نەك لە شکاوی لە کاتێ لە جێ چوونی شان بەئازارو ئاوساو دەبێ و کەسەکە ناتوانی بە ئاسایی بیجووڵێنێ. لەوانەشە کەسەکە جارێکی تر لەمەو بەر شانی دەرچوو بێ. بەڵام لە کاتێ شکانی شان (پێویستە لایەن پزیشکەوە چارەسەر بگرێ).

جا ئێسقەکە توند تر دەبێ ئاو ساو یەکە زیاتر دەبێ جوڵەکە نائاسای دەبێ لە شان دا.

لەکاتی دڵنیا بوونی هەردوو حاڵەتەکە داوای وێنەیەکی تیشکیەی شان بکە. لە کاتێ کە دڵنیا بووی لە شان دەرچوونەکە جا ئەملە بکە.

لە زەوی درێژ بە لە تەنیشت کە سەپێکراوەکەوە. پێت بەرووتی نجەرە زێر قوڵتغیەوە وبەشێنەیی باڵی بەرە و خوارەوە راکێشە بەکۆششەیەکی وەك لەم شێوەدا دیارە (١) با هێزی راکێشانەکەت بۆ ماوەی دە دەقیقە بێ و بەشێوەی نەگۆر بێ.



لە پاشان باڵەکە بەلای لەشدا لار کەرەوە و پێت بەکار بێنە بۆ گەراندنەوەی ئێسکەکە بۆ جێگای خۆی بەم شێوەیە شان دەگەرێتەوە شوێنە ئەصلی یەکەی خۆی.



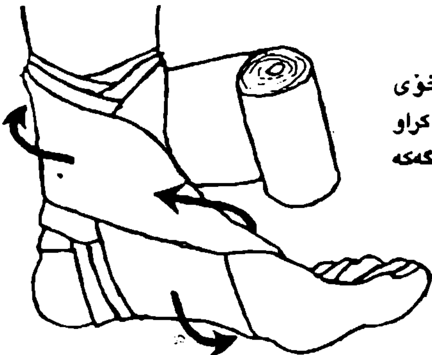
پاش ئەوەی دڵنیا بووی لەوەی کە شانەکە گەراوەتەوە شوێنی ئەصلی یەکەی خۆی باش باڵ بە نووسـاویی بە لە شەوە بپێچەوە یا پێچراوەی تاماڵکێ بمێنیەوە. بۆ ئەوەی بەرگـری لە روودانی وشك بوونی تەواو لە شان بکەی پێویستە بۆ چەند دەقیقەیەك رۆژی سێ جار بیکەیەتەوە وبە جوڵەیەکی بازنەیی وبە شێنەیی باڵ بجووڵێنی.

ئەگەر نەتتوانی پەلەلەجێ چوومکە بکەرێنیتەوە جێی خۆی ئەوا یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکە هەر چەندە دوا کەوی لەوە ئەوەندە قوورسی گەراندنە وەی زیاتر دەبێ.

خوێن تێ زایین داوەشانی جوومگەی نووشتاوە.

زۆر جار زانینی ئایا دەس یا پێ نۆوشیی خوێن تێ زایین یا ئەزیەت دیتن یا شکاوەی بووە مەحاڵ دەبێ بەڵام بەهۆی تیشکی (X) دەکرێ هۆکە بزانرێ.

زۆر جار جومگە لەجێ چوون و ئەزیەت دیتن لە جومگەدا بە هەمان شێوە دەبێ جومگە کە بە نەگۆری و نەجـوولراوی بهێڵەرەوە پارچە چەقوماشێ بپێچەرەو بۆ ئەوەی بە نەجووڵاوی بمێنێتەوە. جومگەی ئەزیەت دیتووی توندپێویستی بە سێ یا چوار هەفتەیەک دەبێ بۆ چابوونەوە بەڵام شکاوی پێویستی بە ماوەیەکی درێژ تر دەبێ.



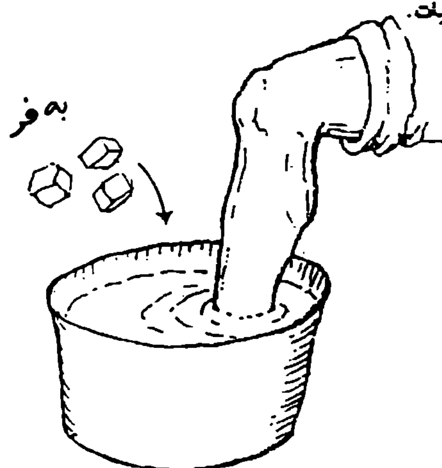
دەتوانی جوومگەی ترازاو (ئەزیەت بینیو) لە جێی خۆی بە دروستی بهێڵیتەوە بەکار هێنانی قاڵبی خۆماڵێ دروست کراو (ل ١٤) یا بە بەکار هێنانی پێچەرێکی لاستیکی نەرم جومگەکە بپارێزی.

جومگە ترازاوەکە وەک لەم وێنەیەدا دیارە. بپێچەرەوە.

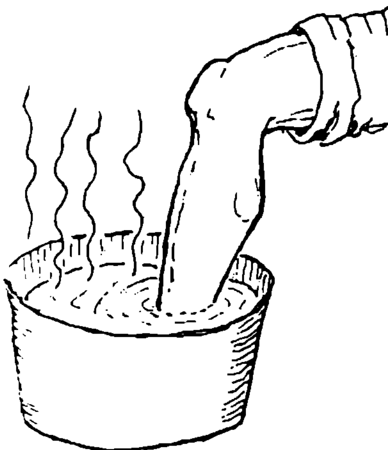
وریا بوونەوە:
ئەگەر پێ کە نەرم یا ئاوسا بوو یا کەسە پێکراوەکە زەحمەتی بێنێ لە جووڵاندنی پەنجەکانی پێی پێویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکەی لەوانەیە عەمەلیات زەروری بێ.

بۆ کەم کردنە وەی ئێش و ئاوساوی بەشە لوێراوەکە (ئەزمیەت بینوەکە) بەرز راگرە. لە رۆژی یەکەمی یا پارچە سەهۆڵ یا پارچە قوماشێ تەر بخەرە سەر جومگە ئاوساوەکە چونکە یاریدەی کەم کردنە وەی ئێشو ئاوساوییەکە دەدات. ئەسپرینیش وەرگرە.

پاش تیپەربوونی یەکەم رۆژ پەلە لو یراوەکە بخەرە ئاوی گەرمەوە چەند جارێ لە رۆژێکدا ئێسکە لوێراوەکە یا شکاوەکە مەوولێ وەمەشێڵە چونکە کەڵکت پێ ناکەیەنی بەڵکو لەوانەیە حاڵەتەکە بەرە و خراپتر بیات.



لە یەکەم رۆژدا جومگە ئەزیەت بنێیوەکە بخەرە ئاوی ساردەوە

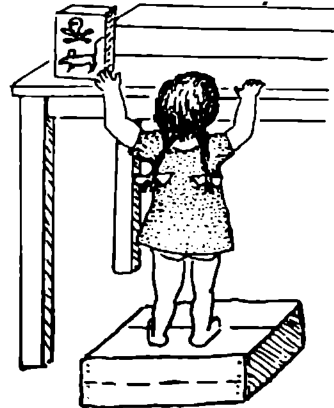


پاش یەکەم رۆژ (لە ٢٤ سەعات زیاتر) ئاوی گەرم بەکار بێنە.

ژەهراوی بوون

گەلێ لە منداڵان دەمرن بەهۆی خواردنی شتی ژەهراوەی یەوە. بۆ پاراستنی منداڵە کانت ئەم پێویستی یانەی خوارەوە بەیرەوکە:

شتە ژەهراوی یەکان دوور لە دەستی منداڵان دانێ



بەنزین یاگاز یا هەر شتێ ژەهراوی ی تر لە شووشی کۆلا یاهەر شرۆبێ (شەربەتی) تر دامەنێ چونکە لە وانەیە منداڵان بیخۆنەوە وابزانن ئەوانەبۆ خواردنەوەن.



هەندێ لەو ژەهرانەی کە پێویستە چاودێری بکرێ:

- ■ ژەهری بەکار هاتوو بۆ مشك
- ■ د.د.ت و لندین و حەشەرات کوژ
- ■ دەرمان هەر بابەتێ بێ ئەگەر بە رێژەیەکی گەورە بخورێ (وەربگیرێ) وئاگاداری حەبی ئاسن بە.
- ■ تۆزی یود
- ■ تۆزی جل شۆرین.
- ■ جگەرە
- ■ مەی
- ■ لقە دار و دانەویڵەی ژەهراوی
- ■ شەمچە (شقارتە)
- ■ گاز و بانزین ومازۆت
- ■ کریمەکان وهی تر.

چارەسەر

ئەگەر گومانت پەیدا کرد لە ڕوودانی ژەهراوی بوون ئەمانە بکە:

★ یەرەنگی منداڵە کە بدە بۆ ڕشانەوە بەوەی پەنجەیەك بخەرە گەروویەوە وکەوچکێ چا لە شەربەتی ئیپیکاك (ل ٣٧٣) یا صابوونگاو یا ئاوو خوێ ی بدەرێ.

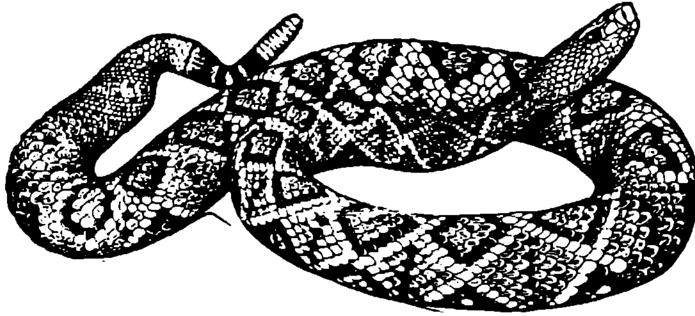
★ بهێڵە منداڵەکە گەورەترین رێژەی شیر وهێلکەی تێکەڵ یا ئاردا و بخواتەوە. کە وچکێ گەورەی لە تۆزی خەڵوز بدەرێ (ل ٣٧٣) بەردەوام بە لە پێ دانی ئەم شتانە تاکو بۆت دەردەکەوێ کە ڕشانەوەکەی هیچ شتێ لەوانەی کە قووتی دا بوو تیا نەماوە.

ئاگادار کردنەوە:

مەهێڵە کەسە تووش بووەکە بڕشێتەوە ئەگەر گاز یا بانزین یا ترشەڵۆکی بەهێزی قووت دابوو.

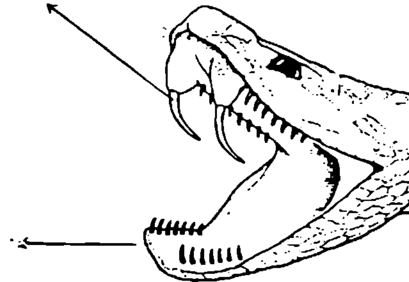
ئەگەر کەسە تووش بووەکە هەستی بەهەندێ ساردی کرد ئەوا دایپۆشە باگەرم دا بێ بەڵام ووریا بە لە بەرز بوونەوەی گەرمی ئەگەر ژەهراوی بوونەکە توند بوو ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە

مارپێوەدان



ئەگەر کەسێ تووشی مارپێوەدان بوو دڵنیابە لەوەی کە مارەکە ژاراوی یانا جێی مار پێوەدان جیایە.

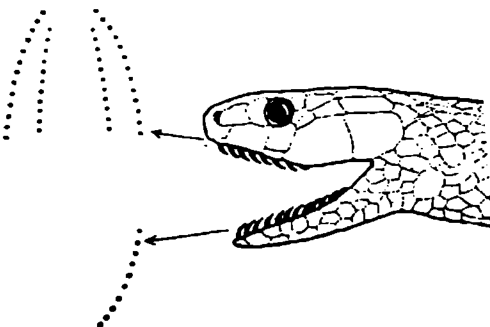
ماری ژەهراوی



• نیشانەی کەڵبەکان

هەر دوو نیشانەی کەڵبەکان پێوەدانی ماری ژەهراوی دوو نیشانەی جێی کەڵبەکانی لێ جێ دەمێنێ (لە حاڵەتی یەکەم دا لەوانەیە هەندێ نیشانەی ددانەکانی تری جێ بهێڵێ).

ماری نا ژەهراوی



پێوەدانی ماری نا ژەهراوی هیچ جێی دووریز لە نیشانەکانی ددان بەجێ ناهێڵێ وهیچ نیشانەیەکی کەڵبەکانی لێ نییە.

زۆر جا خەڵکی بڕوایان وایە کە مارە ناژەهراویەکان ژەهراوین هەوڵدە بزانی کام لە مارەکان ژەهراوین وکامیان ژەهراوی نین. بەهیچە وانەوە هەندێ خەڵکی بڕوای پێ یەتی ئەو مارانەی ناویان (رەش مارە) ژەهراوی نین وئەو مارە ناژەهراوی یانە بە خەڵکەوە نادەن بەڵکو بەکەڵکن چونکە مشك ومۆریانی زیانبەخشی تر دەکوژن حەتتاکو هەندیکیان مارە ژەهراوی یەکان دەکوژن.

چارەسەری پێوەدانی ماری ژەهراوی:

١ـ بە ئارامی بمێنەرەوە، بەشەمارانگازەکە مەجووڵێنە. هەر چەندە ئەو بەشەت جوڵاند ئەوندە بڵاو بوونەوەی ژەهرەکە لە لەش دا زیاد دەکات. هەر کەسێ مار بە قاچی پەوە دا لەسەریەتی هەنگاویکش نەنێ لەسەر نەقالە (پێ هەڵگری) یەك هەڵیگرە.

٢ـ پیچەرێ (لەفاف) بپێچە سەرو و شوینە پێوە دراوەکەوە. پێچەرەکە زۆر توندمەکە وهەموو نیوسەعات جارێ بۆ ماوەیەکی زۆر کورت خاو ی کەرەوە.



٣ـ شوینی هەر کەلبەیەك بە چەقۆیەکی خاوین وموعەقەم کراو بەئاگر بربندار کە، هەر بریینێ بە دریژی یەك سم وقوولێ نیو سم. وبرینەکە بە ئاووصابون یا بە هایدروجین پیروکسلید بشوّ (یا بە ئاوی ئوکسجین)

برینەکە بەشێوەی دریژی بکەرەوە

تیبینی: ئەگەر نیو سەعات زیاتر تێ پەری بەسەر مار پێوەدانەکە ئەوا شوینی مارانگازە کە بریندار مەکە چونکە ئەوە زیاتر زیان دەگەیەنی لەوەی کەڵك بگەیەنێ.

٤ـ ئەگەر دژی ژەهرەکەت دەس کەوت ئەوا لە پێکراوە کەی دە لەگەڵ ووریا بوونێکی بەش بۆ ئەو رینماییانەی لەگەڵ دایە. و هەموو ئیحتیاتێکی دژ حەساسیەت (ئەلیرجیا) وەرگرە (ل ٧٠) بۆ ئەوەی ئەم دەرمانە کاریگەرێ پیویستی بەکارێ نەهێن ئەگەر لە ٣ سەعات زیاتر بەسەر مار پێوەدانە کە دا تێپەرببوو.
(لە هەندێ حاڵەتی وەك مارپیوەدانی ماری بەناو (کۆبرا) بیویستی زووتر وپەلە تر دەرزیەکەی لێ دەی).

تیبینی:
لەگەڵ وولاتی جیاواز ماری جیاواز دەژین وهەریەکە یان پیویستی بەبابەتی تایبەت لە دژەکانیان هەیە هەموو ئەو دژانەی هەن لە ناوچەکەت بناسە جائامادە بە

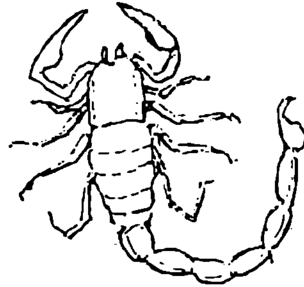
با دژەکە لات ئامادە بێ وفێری چۆنیەتی بەکار هێنانی بە لە پێشداو بەر لەوەی یەکی لە خەڵکی تووش بێ.

٥ـ ئەگەر سەهوڵت لا بوو ئەوا پەلە تووش بووەکە بە پەرۆیەکی پرسەهوڵ بپیچە
٦ـ ئەگەر نیشانەکانی هەوکردن دیاری دا ئەوا پەنسلین بەکار بێنە.

پێوەدانی ماری ژەهراوی ترسناکە. داوای یاریدەی پزیشك بکە بەلام لەسەرتە بەو هەموو رێنما ییانەی پێشوو هەڵسی

زۆر لەو شتانەی زۆر خەڵکی پێی هەڵدەستن کەم کەڵك دەگەیەنی لە حالەتی مار پێوەدان زۆر یش بەپیچەوانەوە راست.

دووپشك پێوەدان (كوڵاژدم پێوەدان).

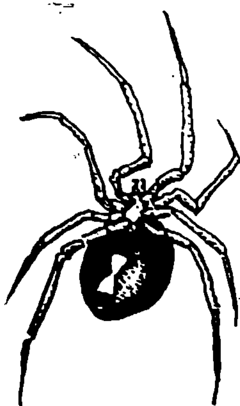


مە ترسیـیەكـان ژەهـراوی بوون بە پێـوەدانی دووپشكە دەگـۆڕێ تا پلەیەكی گەورە هەندێكیان لە هەندێ تریان زۆر ترسناك ترن.

پێـوەدانی دووپشـك ترسناك نی‌یە لەسەر پێكە پشتووان ئەگـەر تەنهـا حەبێكی ئەسپـرین وەرگری یا هەندێ سەهوڵ بخـەتیـە شوێنێ پێوەدانە كە بەسە دەرزیەكی ئەمیتینی بە چوار دەور پێوەدانەكە تا رادیەكی گەورە ئێشەكە كەم دەكاتەوە گەرمكی ئاوی ساردخستنە سەر شوێنی پێوەدانە كە لەوانەیە ئازار و ئاو ساوی‌یەكەی كە دوو هەفتە یا چەند هەفتەیەك بۆ چەند مانگێ دەمێنێتەوە كەم كاتەوە.

بەڵام ئەو منـداڵانەی كە تەمەنیان لە پێنج ساڵە كەمترە لەوانەیە پێوەدانی دووپشك زۆر ترسناك بێ بەتایبەتی ئەگەر پێوەدانەكە لەسەر یا لە لەشی بێ. لە هەندێ وولات دا دە رمانی دژ پێوەدان هەیە. بەلاد ئەم دەرمان دژە پێویستە پێوەدراوە كە لە ماوەی دووسەعات دا لە خۆی دا.
حەبی ئەسپرینی یا ئەسیتئامینوفینی بدەرێ لۆ كەم كردنە وەی ئازارە كە. ئەگەر هەناسەی منداڵە كە وەست هەڵسە بە پرۆسێسی هەناسە پێ دان لە دەمەوە بۆ دەم (ل ٨٠) ئەگەر مناڵە كە زۆر بچووك بوو وپێوەدانە كە لە لەش بوو پێویست بە داوا كردنی یاریدەی پزیشكی پەلە دەكات.

پێوەدانی جاڵ جاڵۆكە.



زۆر بەی جاڵ جاڵۆكە پێوەدان بە ئازارە بەڵام ترسناك نی‌یە. بەڵام پێوەدانی ئەو جاڵ جاڵۆكەی كە پێی دەوترێ (بێوەژنە رەشە) وگروو پەكەی وا لەكەسە پێكەیشتوەكە دەكەن بەراستی نەخۆش بێ وەترسی گەورە بە منداڵی بچووك دەگەیەنن. پێوەدانی بێوەژنە رەشە ئازارێكی تونـد دەگـەیـەنێتە ماسوولكەی گەدە (ئەم ئێشە بە هەڵە بە حاڵەتی هەوكردنی ریخۆڵە كویرە لێ‌ی دەدوێن).

تووش بووەكـان ئەسپرینیان بدەرێ و داوای یاریدەی پزیشكی بكە. ئەو دەرمانانەش لەم بوارەدا بە كەڵكن لە دەرمانخانەكانی دادەندرێن (دەرزی كالسیوم گلوكونیت ١٠٪ بەرێژەی ١٠٪ میللتر دەكرێتە ئێو وەریدەوە بەشێنەیی زۆر بۆ ماوەی دە دەقیقە ئەمەش یاریدەی كەم كردنەوەی گرژ بوون وەی ماسوولكە دەدات لەوانەشە بەكار هێنانی دایزیپام زۆر بەكەڵك بێ. ئەگەر نیشانەكانی بوورانەوە دەركەوت پێویستە پەیرەوی شێوازی چارەسەری بكرێ (ل ٧٠) ولەوانەیە پێویست بە بەكار هێنانی كۆرتیزۆنی منداڵان بێ).

بڕگەی ۱۱

خۆراك پێ دان:
چی بخوێن بۆ ئەوەی لەش ساغ بین

نەخۆشیەکانی ئەنجامی بەد خۆراکی



گەشەکردنی مرۆڤ وتوانای کارکردنیو لەش ساغی باش پشت بە خۆراکی باش دەبەستن.
زۆربەی نەخۆشیە باوەکان لە ئاکامی نەخواردنی ڕێژەیەکی باشی خۆراکەوە دێ کە لەش پێویستی پێیەتی.
ئەمە و ئەو کەسەی تووشی لاوازی یا دەردێکی ئەنجامی نەخواردنی ڕێژەی باشی خۆراکی گونجاو بێ‌ی دەگوترێ کەسێکی بەد خۆراك یا تووشی بەد خۆراکی بووە.
بەدخۆراکی هۆی سەرەکیە بۆ ئەم گرفتە تەندروستیانە:

لە منداڵان

- کەشە نەکردن و زیاد نەکردنی کێش بە شێوەیەکی سروشتی (ل۳۰۱).
- خاوی لە ڕێ کردن و ئاخافتن یا بیرکردنەوە
- سی ئاوسان، لاوازبوونی پۆکانەوە لە دەست و قاچەکان.
- غەمباریو کەم چالاکی
- پێ ئاوسان وروو دەستەکان کە زام و شوێنەوار لە پێست جێ دێڵن
- کەم بوون یا کەوتنی موو، یا گۆڕانی ڕەنگی
- چاوو وشك بوون، ولە دەس دانی بینایی

لە هەمووان

- لاوازی و ماندوویی
- خۆراك لە بەر چاوکەوتن
- کەم خوێنی
- زام لە گۆشەکانی دەم
- زام یا ئێش لە زمان
- مێرووژانە یا سڕ بوون یا سووتانەوە لە پێکان

لەوانەیە هەندێ لەم گرفتانەی خوارەوە لە هەندێ هۆی ترەوە بن بەڵام زۆر جار بەد خۆراکی بەرەو خراپتریان دەبات یا خۆی ڕەگی هەموویەتی. ئەم گرفتانەش خۆ لەمانە دەبیننەوە.

- سك چوون
- زرینگانەوەی گوێ
- سەرێشە
- سووربوونەوەرخوێن بەربوونی پووك
- لووت پژان
- ناڕەحەتی گەدە

- ووشك بوون و قەڵەش بوونی پێست
- گەشکە یاڵێ لە منداڵان دا
- دڵ لێدان بە خێرایی
- دڵە ڕاوکێ و هەندێ گرفتی دەروونی
- بەموۆم بوونی جگەرو نەخۆشیەکانی تری جگەر
- هەوکردنە دووبارە بوومکان

خۆراکی باش بۆ بەرهەڵستی نەخۆشی یارمەتی لەش دەدات

لەوانەیە بەد خۆراکیی خۆی فاکتەری راستەوخۆ بێ بۆ گرفتە تەندروستیەکانی کەلەمەو بەر باس کران بێجگە لەوە بەد خۆراکی توانای لەش بۆ بەرگری کردنی هەموو بابەتە نەخۆشیەکان بەتایبەتی هەوکردن لە کاتی لاواز دەکات وەك دەبینی:

- ئەو منداڵانەی تووشی بەد خۆراکیی بوون زیاتر لە بارن بۆ تووش بوون بە سك چوونی توند لەوانەیە ببێتە هۆی مردنیان.
- سیرۆژە لەوانە ترسناك بێ بە تا یبەتی لەو منداڵانەی کە تووشی بەد خۆراکی بوون.
- نەخۆشی سیل باو و ترسناکە لەو منداڵانەی تووشی بەد خۆراکی بوون
- بەموم بوونی جگەر کە دیسان لە ئاکامی زۆر خواردنەوەی مەی ئەنجام دەگرێ زیاتر لەو کەسانەدا بلاوە کە لە دەس بەد خۆراکی کۆلیلیانە.
- نەخۆشیە سووکەکان، وەك لووت گیران و پەسیو، بۆ ماوەیەکی درێژ تر لەو کەسانەدا کە بەد خۆراکی دەمێنێتەوە و زیاتر کاریگەرترە لە سەریان.

خۆراکی باش یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ چابوونەوە

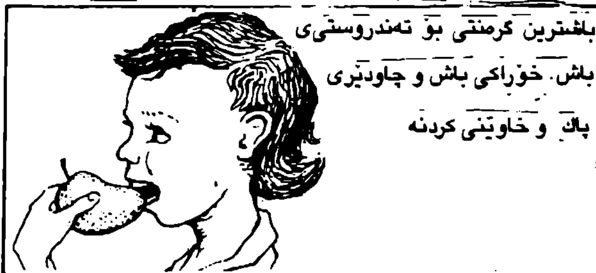
خۆراکی باش تەنها بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی نیە بەڵکو یاریدەری نەخۆشیش دەدات بۆ چابوونەوە لە نەخۆشی و سەرکەوتن بەسەر نەخۆشیدا. کە مرۆڤ نەخۆش دەکەوێ، کەڵکی خۆراکی بە پێت زیاد دەکات لەبەر بەختیدا لەوانەیە هەندێ لە دایکان رێ بگرن لە خۆراك دانی تەواو بە منداڵەکانیان کە تووشی نەخۆشیی یا سك چوون دەبن، کە وا لە منداڵ دەکەن توانای بەرگری کردنی نەخۆشیەکەی نەبێ، لەوانەشە کارەکە بە مردنی منداڵەکە کۆتایی پێ بێ.

منداڵە نەخۆشەکان پێویستیان بە خۆراکی بە پێت هەیە، ئەگەر منداڵە نەخۆشەکە ئانی نەدە خوارد، بەبەردەوامی لەسەر خواردن هانی بدە.

زۆر جار نیشانەکانی بەد خۆراکی دەس بە دەرکەوتن دەکات کە کەسەکە دادی لە دەس نەخۆشی هەبێ.

بۆ نموونە ئەو منداڵەی لە سەرەتاوە تووشی سك چوون بووە بۆ چەند رۆژێ لەوانەیە دەس وقاچی ورو ئاوسێ، ولە سەر لەشی پەڵەی مۆر دەرکەوێ و زامی بە توێژ و قەڵەش دار لە پێ کانی دەرکەوێ، ئەمە نیشانەی بەد خۆراکین، منداڵەکە پێویستی بە خۆراکی بەپێت زیاتر هەیە!

لەسەر مرۆڤە خۆراکی بەپێت بخوات لەکاتی تووش بوونی بە هەر نەخۆشیەك و پاش چابوونەوەشی





پەڵەکانی سەر مەچەکەکانی ئەم دایکە نیشانەی بێلاگران ئەمەش بابەتێکە لە بەد خۆراکی، ئەمە لای ئەو خەڵکانە زۆرە کە خۆراکی سەرەکیان گەنمە شامی‌یە ولە ئەوانەی خۆراکە بەپێتەکانە وەك هێلکە و دانەوێڵە ومیوە و سەوزە دەخۆن کەمە، بە بۆنەی بەد خۆراکی‌یەوە ژن سنگی توانای شیر دانی نیە بە منداڵەکەی، منداڵەکەش لە ئاکامی ئەو کۆلیلی لە دەس بەد خۆراکی توند هەیە تەمەنی ئەم منداڵە دوو ساڵە لەکاتی گرتنی ئەم وێنەیەدا، ولەش بچووك و لاواز و سك ئاو ساو دیارە، زۆر لەوانەشە بیرکردنەوەی خاو بێ (دواکەوتوو ـ پەککەوتەبێ) بە درێژایی تەمەنی بۆ بەرگری کردن لەم بابەتە حاڵەتانە لەسەر دایك و منداڵانێتی خۆراکی بەپیت بخوان.

ئەو خۆراکانەی کە بۆ لەش ساغی پێویستن

لەشمان بۆ پارسەنگ راگرتنی نێوان چەندەها خوراکی بەپیت بۆ ئەوەی ساغ و بە هێز بمێنێ پێویستی بە خواردنی کەمێ لەم بابەتە خۆراکانە هەیە لەهەر ژەمێك دا.

١ـ پرۆتینەکان

پرۆتینەکان بنەمای بنیادی لەشن، بۆ گەشەکردنی باش زەروورین بۆ بە خێوبوونی ماسولکەکان وگەشەی مێشك و بەشەکانی تری لەش.
بۆ ئەوەی گەشە بکەین و بەهێزبین پێویستە لەسەر هەموومان کە ڕێژەیەکی تەواو لە پرۆتین رۆژانە بخۆین.

ئەو خۆراکانەی بە پرۆتین دەوڵەمەندە

★ گۆشت ★ مریشك ★ ئاژەڵە دەریایەکان ★ پەنیر
★ هێلکە ★ ماسی ★ شیرو شیرەمەنی ★ کوللە

ئەو خۆراکانەی پرۆتینەکانیان بە رێژەیەکی ناوەندی تیایە

★ فاصولیا ★ نیسك ★ بادەم ★ نوك ★ گوێز ★ ناوك (تۆو) ★ ★ بازلیا ★ پاقلە
★ سەوزە ★ فستق ★ دانەوێڵە (ئاوکی کەڵەك)

لەم لیستەی سەرەوە دەبینری کە ئەوانەی لە بەرهەمی ئاژەڵە وە دروست دەکرێن (وەدەس دێن) لەوانەی لە رووەکەوە دەس دەکەون لە پرۆتیندا دەوڵەمەندترن بەڵام دەکرێ لەبری گەرەسەکانی کە لە بنەچەك دا ئاژەڵین لە گەرەسەی رووەکی وە دەسبێنن بێنن نەکەر بە تێکەڵ بیانخۆی وهەر یەکەیان ئەوی تریان تەواو بکات.

یە تێکەڵ بێانخۆی و هەر یەکە نوقستانی ئەوی تریان تەواو دەکات. بۆ نموونە تێکەڵی نۆک و نان یان نان و کونجی خۆراکێکی پرۆتینی نیمچە تەواو دروست دەکات.
ئەگەر ویستت شیرنییەك بدەیتە منداڵەکەت حەلوای بدەرێ (لە کونجی دروست کرابێ) لەگەڵ نان دا.

٢- نیشاستەو شەکرەکان (کاربۆهیدرات)

نیشاستەو شەکرەکان لە یەکەیەکی گەرمی پێك دێن کە گرنگن بۆلەش، کاتێ کە زۆر بەکاریان بێنین، یەکەی گەرمی پێویست بۆ لەش زیاد دەبێت، ئەو خواردنانەی تەنیا لەو مادەدانە پێك هاتبن و پرۆتینی تێدا نەبێت، ئەوە خواردنێکی بێ نرخەو لەش لاواز دەکات.

نیشاستەکان

گەنمە شامی، گەنم، پەتاتا، مەعکەرۆنی، برنج، کولەکە

شەکرەکان

شەکر، هەنگوین، میوەجات، مۆز شیر

٣-رۆن و پیوی چەورایی

پیو شێکیکی (شێوەیەکی) خەستی گەرمای کنەکراوە لەش پیو دەگۆرێتە گەرما (توانا) لە کاتی پێویست دا کومەڵێ تیا نییە زۆر خواردنی پیو لەوانەیە ئازارت بدات. بەڵام هەندێ پیوە زەیت لەهەر ژەمێك دا کاریکی تەندروستییە.

خۆراکی بەپیو دەوڵەمەند	خۆراکی روون تیا ناوەند
★ زەیتی (رۆن) چینشت ★رونی ئاژەل	★ گوێزی هیند ★ فستق ★ زەیتون
★ رۆنی زەڵاطە ★کەرە	★ شیر ★ بوندق

٤- خۆراکی پر (دەوڵەمەند) لە کانزاو ڤیتامینەکان

ڤیتامین یاریدەی لەش دەدات بۆ کار کردن بە شێوەیەکی باش کە خۆراکێ کەم ڤیتامینە زەروورییەکان دەخۆین دەبینە نێچیری نەخۆشی لەگەڵ ئەوەشدا کانزاکان زەروورن بۆ خوێن و ئێسك و ددان.

خۆراکی دەولەمەند بە ڤیتامین و کانزاکان

★ گۆشتەمەنی ★ شیر ★ ماسی (رۆون ماسیش بە تایبەتی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A
(بەتایبەت جگەر) ★ پەنیر ★ سەوزە (سەوزو زەردەکانیان)
★ مریشك ★ هێلکە ★ میوە

مەبەستمان لە خۆراکی باش چییە؟

خۆراکی باش ئەو خۆراکە تەواوەیە بۆ پێویستەکانی لەش، هەروەها خۆراکی ناوەندی کە هەموو بابەتەکانی ئەو خۆراکانەی تیا بێ کە لەش پێویستی پێیانە
بۆ ئەوەی لەشت ساغ بێ پێویستە لە سەرت رێژەیەکی تەواو لە هەموو بابەتێ لەو خواردنانە بخۆی کە باس کران کەلی خەڵکی زۆر دەخۆن وەك جۆو گەنمە شامیو برنج یا شەکرەکانی وەك حەلواو پرۆتینە زەرووەرەکانی بنیاد نێتی لەش وەك نۆك و فاصولیا و کونجی و باقلە و بیفق و بوندق/هێلکە و گوشت
● لەوانەیە ئەو خەڵکانە بەد خۆراك بن لەگەڵ ئەوەی زۆر مەشوبات دەخۆن عادەتەن (زۆر جار) بەد خۆراکی زۆر توند لە منداڵان دا ئەوانن کە زۆر خۆراکی بە پێتیان پێویستە بۆ ئەوەی باش گەشە بکەن و لەش ساغ بمیننەوە. زۆری بابەتەکانی بەد خۆراکی باو دووانن ئەوانیش.

١ـ نەخۆشی‌ی مەراسماس



بەد خۆراکی لە ئەنجامی کەمی‌ی وەحداتی گەرما ـ هۆکە نەخواردنی ڕێژمیەکی تەواو لە خواردنە ئەم منداڵە پێویستیەکانی لە هیچ بابەتە خواردنی بەدەس ناهێنێ بە تایبەت لە وەحدانی گەرما ئەو تووشی گرانی بووە (برسیتی) بەواتا لە دەس برسیەتی بەردەوام دەناڵێنی لەشی بچووکە، لاوازوانە. ئەو کۆمەڵێ ئێسك و پێستە.

ئەم منداڵە پێویستی بە خۆراکی زیاتر هەیە بە تایبەتی ئەو خۆراکانەی لە وەحداتی گەرما دەوڵەمەندن.

ئەم منداڵە تەنها ئێسك و گۆشتە

٢ـ توێژەك



یا بەد خۆراکی ئەنجامی کەمی پرۆتین (کواشیرکۆر)
ئەم منداڵە پیویستیەکانی لە پرۆتین بەدەس ناهێنی (وەرناگرێ) لەگەڵ ئەوەش دا کە خۆراکی دەوڵەمەند بەوەحداتی گەرما وەردەگرێ ئەو لە دەس توێژەك دەناڵێنێ.
ئەوانەیە لەبەرچاو وا دیار بێ قەڵەوە، بەڵام ئاوسلوی‌یەکەی لە ڕاستیدا پووکانەوەو ئەو فەوتانەی کە تووشی شانەکانی ژێرەوەی بووە ناشاریتەوە ئەو بریتی‌یە لە پێست و ئێسك و ئاو..
ئەو منداڵە پیویستی زۆری بە خۆراکی دەوڵەمەند بە پرۆتینە

ئەم منداڵە لە ئێسك و پێست و ئاو پێك هاتووە

نەخۆشی توێژەك (تواشیرکۆر) زۆر جار پاش ئەوەی منداڵ تووشی سك چوون یا هەوکردنی تر دەبێ کە لە زۆربەی حاڵەتەکانی دەبینین، لانی ئەو منداڵانەی کە دایکیان لە شیریان بریونەتەوە، زۆر جار پاش لە دایك بوونی برایەکی تری تازە روودەدەن و ئەوانەی خۆراکیان بریتی‌یە لە برنج و گەنم و گەنم شامی و شەکرە جات بەبێ ئەوەی پیویستیەکانیان لە شیر و خواردەمەنی پر پرۆتینیان بدەنێ.
ئەوانەیە دیمەنی منداڵەکەی تۆوشی توێژەك بووە هەڵمانخەڵەتێنێ چونکە وا دەردەکەوەی وەك لە تەندروستیەکی باش بێ بەڵام لە دەس پووکانەوەی ماسوولکەکانی دەناڵێنی، ئەگەر مەچەکەکانیشی فەحسی کەی دەبینی لاوازن.
زۆر جار هەردوو نەخۆشی‌یەکە (کواشەر کۆرو ماراسموس) بەیەکەوە جا جیا کردنەوە لە نێوانیان دا مەسەلەیەکی ئەکادیمی کە هیچ نرخێکی زانستی نی‌یە.
لێرەدا ڕێگایەتی باش هەیە بۆ زانینی رادەی بەد خۆراکی لە منداڵ و ئەوەش پێوانی دەوری مەچەکە:



فەحس کردنی بەد خۆراکی: نیشانەی مەچەك

ئەگەر مەچەکی هەر منداڵێ کە لە ساڵێ کەمترن لە ١٣سم کەمتر بێ ئەوا ئەوە دەگەیەنێ کە تووشی بەد خۆراکی بووە، بەبێ رەچاوکردنی قەڵەوی دەس یا قاچی یا دەم و چاوی ئەگەر مەچەك لە ١٢سم کەمتر بوو ئەوە دەگەیەنێ کە تووشی بەد خۆراکی زۆر توند بووە.

لێرەدا رێگایەکی تر هەیە بۆ زانینی ئایا منداڵەکە تووشی بەد خۆراکی بووە یا نا ئەوەش بە کێشانی هەموو مانگە، منداڵی لەش ساغ و تەندروستی باش کێشی بە شێوەیەکی رێك و پێك زیاد دەکات. (تەماشا لیستی گەشەی دروست ل٢٨٩٧).

بەدەس هێنانی خۆراکی تەواو و باش

لەسەر هەندێ منداڵی لاواز یا ئەوانەی تووشی کێش کەمی بوون نیشانەی (کواشەر کۆر) وەك ئاوسان و ئاوانی تر. لەگەڵ ئەوەش دا کە پرۆتین دەخۆن و شیر دەخۆنەوە و هۆی ئەمەش ئەوەیە کە وەحداتی گەرمای تەواو بۆ لە شیان وەدەس وەرناگرن کە لەشیان بەرەو سووتانی پرۆتینەکان دەبات لە جیاتی بەکار هێنانی بۆ گەشەکردن و بەهێز کردنی.

کە منداڵ هەست بە تێری بکات پاش خواردنی خۆراکێکی پر ئاو، وەك کاهو و ئاروو سەوزەی پاکراو. بەڵام ئەمە هەستێکی هەڵخەڵەتینە لە واقیعدا بەشی پێویستی تەواوی وەرنەگرتوە، ئەوە بڕسیە لەگەڵ ئەوەی گەدەشی پڕە زۆر زەرووریـە ئەم بابەتە منداڵانە ژەمی سەرەکی لە رۆژێکا بخۆن و ژەمی سووك سووکی تریش، تێکەڵی رۆنی رووەك لەگەڵ خۆراك لەم حاڵەتەدا



بەکەڵکە هەروەها زۆر کردنی خۆراکی بە پێتی بە پرۆتین و وەحداتی گەرماش گرنگن.

بەد خۆراکی: خۆپاراستن و چارەسەر

دەتـوانـین خۆ بپارێزین لەبەد خۆراکی و چارەسەریش بکەین بە هەردوو بابەتەکەیەوە (کواشیرکۆر، کەم پرۆتین) وئێستا (مراسموس) (کەمی وەحداتی گەرما) لە رێی خۆراکی بەپیت و متەوازن و تەواو.

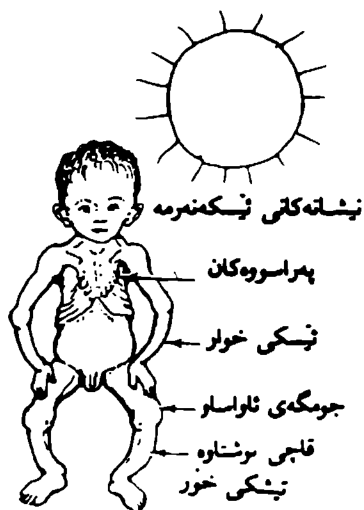
شیری دایك خۆراکـی تەواون بۆ منداڵان، لەبەر ئەمە پێویستە دایك شیری خۆی بداتە منداڵەکەی بۆ درێژترین کات کە دەتوانێ، حەتتاکو هەندێ لە ژنان منداڵەکانیان بۆ ماوەی دوو ساڵ زیاتر شیر دەدەن، هەروەها پێویستە خۆراکی تر لە پاڵ شیری دایك دا پاش مانگی چوارەم یا شەشەم بەکەمی بدرێ بە منداڵ (تەماشا ل١٢٢).

پێـویستـە گەرسەی پرۆتین بدرێ بەو منداڵانە کە تووشی «کواشرکۆر» بوون، لەوانەیە شیر قوتوی بێ چەوری بە کەڵکی بێ (ئەمە لە شیری چەوری تەواو هەرزانترە) لە کاتی هەبوونی، بە رێژەیەك لە هەنگوین یا شەکـر لەگەڵ رۆنی چێشت تێکەڵ دەکرێ ئەگەر منداڵەکە رێژەیەکی تەواو لە کاربۆهیدرات وەرنەگرێ. (ل١١٠و١٢١)، هەروەها ئامۆژگاری دەکرێ کە هێلکەو مریشك و گۆشت و ماسی بخورێ ئەمانەش هەموو بە پرۆتین دەولەمەندن بەڵام نرخیان گرانە بەڵام فاصولیا و پاقلە و کونجی و تۆوەکانیش پرۆتییان تێیایە بەڵام نرخیان گران نییە لەگەڵ وورپا بوون لە زەرووەتی پاکردنی فاصولیا و پاقلە و کونجی و تۆوەکانی پرۆتینیان تیایە و زۆرش تەکلیف ناکەن، دەکرێ ئاردی گەنم لەگەڵ نۆکێ هاراوەدا بۆ زیاد کردنی رێژەی پرۆتین و چاکردنی بابەتەکانی.

شێوەکانی تری بەد خۆراکی.

زۆر بابەتی بەد خۆراکی کە لە ناو ژنە هەژارەکاندا باوە، دەگەرێتەوە بۆ کەمی وەحداتی گەرما (مراسموس) یا کەمی پرۆتینات (کواشیرکۆر) بەڵام بابەتی تری بەد خۆراکی هەیە کە لەئاکامی کەمی ڤیتامینەکان و کانزا لە خۆراکدا دێنە ئەنجام بۆ نموونە:

ئەو منداڵانەی کە میوەی زەرد یا سەوز یا هەر بابەتێکی تر لە خۆراکی پڕ ڤیتامین (ا) ناخۆن لەوانەیە تووشی شەو کوێری ببن یا وشک بوون لە چاودا. وئەم نەخۆشیە بەرە بەرە گەشە دەکات تا. دەگاتە پلەی کوێر بوون (ل ٢٢٦).



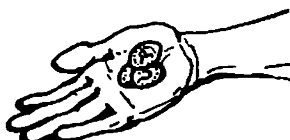
باشترین هۆکارە بۆ چارەسەری ئێسکە نەرمە

■ ئەو منداڵانەی کە شیر ناخۆن و ئەوانەی پێستیان بەر هەتـاو ناکەوێ لەوانەیە لاقیان چەوت بێ یا ئێسقانیان تێک بچی ئێسقـانیـان (نـەخۆشی لاقەگێری) دەکرێ لەم دەردە چا بوون وەدەس بێ بە شیر وڤیتامین (د) دان بەمنداڵ (لە رۆنی ماسی دا هەیە) بەڵام زۆر ئاسانەو کەم نرخ ترە کە بیەوێ منداڵ لە نەخۆشی لاقەگێری بپارێزی ئەگەر بچیتە بەر هەتاو. لێرەدا خوویکی زیـان بەخش هەیە کە ناهێلن منداڵێان هەرگیز بەر هەتـاو کەوێ گومـانی تیانیە. منداڵ خستنە بەر هەتاو بۆ ماوەیـەکی درێژ لەوانەیە ببێتە هۆی سووتانی و زام بەڵام خستنە بەر هەتاوی بەشێوەیەکی پەسەند کارێکی بە کەڵک و زەرووریە.

■ لەوانـەیـە ئەو کەسانەی کە رێژەیەکی تەواو خۆراکێ کە کەرەسەی ئاستی وەك هێلکە وسەوزە وگۆشت ناخۆن لە باربن بۆ تووش بوون بە خوێن کەمی (ل ١٢٦).

■ لەوانەیە زۆر نەخۆشی پێست (ل ٢٠٨) وهەوکردنەکانی لیوو دەم (ل٢٣٢) و خوین بەر بوونی کەدەلە نەخواردنی میوەو یا ئەو خواردنانەی ترکە ڤیتامینەکانیان تێ دایە (ل ١١١).

لەمەوپاش ئەم گرفتانەی ئاکامی بەد خۆراکێ بە درێژی لەم برگە دا ولە بەرگەکانی تر باسیان دێ.



ئەو رێگایانەی زامنی چاکردنی بابەتی خۆراکە و لە حالەتی نەبوونی پارە یا زەوی.

لێرەدا گەلێ هۆی برسێتی بەد خۆراکی هەیە، لەوانە هەژاری، وا دەرکەوت وزانراکە کەمێ لە خەڵکی لە زۆر لەوڵاتانی جیهان سامان و زەویان هەیە وقاوە یا توتن دەچینین بۆ ئەوەی بیانفرۆشن پارەیان زیادکەن بەبێ ئەوەی ئەم چێنـدراونـە هیچ کەڵکێ خۆراکیان تیا بێ. لەوان جوتیارە بچووکەکان پارچە زەویەکی بچووك بەکرێ بگرن بۆ ئەوەی بیچینن لە کاتێکا خاوەن زەویەکە بەشی گەورەی داهاتەکە دەبات.

گرفتەکانی هەژاری و برسێتی چارەسەر ناکرێ تەنها ئەگەر خەڵکی فێربن چۆن هەندێکیان مامەڵە لەگەڵ ئەوانی تردەکەن بە ویژدان و یەکسانی (داد پەروەی).

بەڵام لێرەدا هەندێ رێگای تر هەن دەکرێ خەڵکە هەژارەکان پەیرەوی بکەن بۆ چاکردنی خۆراکیان و بە نرخێکی کەم (هەرزان) بۆ ئەوەی لەسەر پێ خۆیا بوەستن. لەم رێگایانە بۆ نموونە:

بەکار هێنانی زەوی باشتر وەك چاندنی بەروبوم بەیەك لەدوای یەك و چاکردنی رێگای ئاودێری هەروەها چاودێری بە ماسی بەخێو کردن و هەنگ بەخێوکردن و چاکردنی شێوازی دانەوێڵە یان کۆکردنەوە وچاندنی باغچەی ماڵان ـ گومانی تیانیە هاوکاری خەڵکی گوندی لەگەڵ یەك یا هاوکاری گروو پێ خێزان یاریدەی بەرزکردنەوەی ئاستی خۆراك پێ دان بەشێوەیەکی گشتی دەکات.

ئەوەی بروای پێ هێنراوە کە پارچەیەکی زەوی رووبەر دیاری کراو دەکرێ خۆراك بدات بە ژمارەیەکی دیاری کراوی خەڵکی ئەگەر ئەو زەوییە هەتە وداهاتی خێزانەکەی تر بەر بەستە لەسەر نەپێش وەخت پلان دەکەیو ئەوەندە منداڵ بێنی بۆ ئەوەی داهاتەکەت خورکی بەشین بۆ وەی بێنی لانی کەمەوە. زۆر بوونی منداڵان ئەوە دەگەیەنی زیاد کردنی ژمارەی ئەوانەی کە توانا خەڵسان یەکە یان هەیە بکەی. بەڵام ئەمە

ئەوە ناگەیەنێ زیاد کردنی رووبەری زەوی بۆ کارکردن بکەی مندالە برسیەکان بەباشی کارەکانیان ئەنجام نادەن بەڵکو زۆریان دەمرن. بۆ ئەوەی خۆت وخێزانەکەت خۆراکی باش ودەس بینن لەسەرتە ژمارە ئەندامانی خیزانەکەت دەستنیشان کەی وبەربەستیکەی‌و پلانی ژیرانە بۆ داهاتوو.

توێژینەوە لەسەر پەیوەندی نیوان پارسەنگ گرتنی نێوان مرۆڤ و زەوی رابگیری (ك ١٦) هەروەها توژینەوە لەسەر پلانی خێزان لە برگەی بیستەم داهاتووە.

گرنگ وایە داهاتە بەربەستەکەی خۆت بەدانایی بەکار بینی وئەمەش هاوکاری وپلان کیشان بۆ داهاتوو دەگەیەنێ زۆر جار دەبینی سەرەك خیزانی داهات کەم ماڵە کەمەکەی بەمەی‌و جگەرە دەتلەفینی لە جیاتی. بۆ نموونە مریشکێ بەخیو بکا کە هێلکە بکات یا شتێکی ترکە تەندروستی خیزانەکەی چا بکات چەند باشترە بۆ پیاوانی کە مەی دەخۆنەوە بەیەکەوە کۆببنەوە وهەموویان لە گشت هێزی عەقلیان بن بۆ ئەوەی باسی گرفتەکانی خۆیان بکەن بەڵکو چارەسەریکی گونجاوی بۆ دەدۆزنەوە.

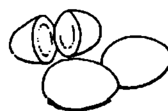
هەروەها دایکان دەبینین حەلواو ساردەمەنی بۆ منداڵەکانیان دەکرن لەو کاتەی کە دەکرێ ئەم پارانە بەکار بێنن بۆ کرینی هێلکە وشیر یا هەر خۆراکی بەپیتی تر تەندروستی منداڵەکانیان بکری.



نەخێر

ئەگەر پارەیەکی کەمت هەیەو دەتەوێ
پارەتی منداڵەکانت بدەی بۆ
ئەوەی گەشەی بەهێز بکەن:
ماڵەکەت بە کرینی ساردەمەنی و شیرنی مەفەوتینە
بەڵکو هەندێ
هیلکەیان لە بری بۆ بکرە.

بەڵێ.



خواردەمەنی باشتر بەنرخیکی کەم

خەڵکی خۆراکی زۆری نەشەوی و کاربۆهیدرات دەخۆن و کەم لە خواردنە پر پروتینەکان دەخۆن لە بەر بەرزی نرخی ئەم خۆراکانە. هەروەها پروینتە ئاژەڵەکان وەك گۆشت و شیر بەپیتن بەلام زفیان بەرزە لەگەل ئەوەشدا ئاژەلەکان پێویستاین بە رووبەریکی پانتر لە زەوی هەیە بۆ ئەوەی پروتینمان بۆ بەرهەم بینن. خۆراکە ئاژەڵیەکان بەدەست زۆر کەس ناکەوێ بەلام دەکری خیزانە هەژارەکان بریکی گەورە تر لە پروتینیەکان و خۆراکی باشن بەدەس بینن ئەگەر خۆراکی رووەکی پر پروتینەکان وەك فاصولیا و گەلا سەوزکان وەك کاهو و ئەوانی تر بە دەس بینن ئەگەر بیانچێنی یا بیان کرن بێ ئەوەی خۆراکی نرخ گران وەك ماسی وگوشت بخۆن بەلام پیویستە ئەم پروتینە رووەکیانە هەموویان لە هەمان ژەم خواردن دا وەربگیرێ بۆ ئەوەی هەندێکیان ئەوانی تر تەواوکەن.

خەڵکی بۆ یان دەکری لەش ساغ و بەهێزبن ئەگەر پروتینەکانی کە لەرووەکەوەن بخۆن.

بەلام ژیری وایە کەمی پروتنی ئاژەلی بۆ زۆر بەی ژەمەکان زیاد کری. چونکە پروتینە رووەکیەکان هەموو بابەتە پروتینەکانی تیانیەکە لەش پیویستی پێانە.

هەوڵ دە خواردنی خۆراکی رووەکیەکانت هەمە جۆر کەی و بە بابەتیێ یا دووانیان قنیاتمەکە چونکە هەر بابەتێکی.

جیاواز له رووەك بابەتی جیاواز له پروتینەكان و ڤیتامینەكان و كەرەسە كانزایەكان دەدات بۆ نموونە:
نوك وگەنم پیویستەكانی لەش رابین دەكەن ئەگەر بەیەكەوە خوران باشتو لە خواردنیان جیا جیا باشترەوایە سەوزەی بۆ زیادكری لەگەڵ میوەیەكی تر.

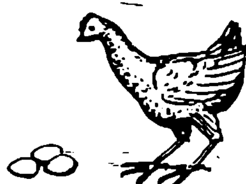
ئەوا هەندێ پێشنیارن بووە دەس هێنانی پروتینەكان وڤیتامینەكان و كەرەسەی كانزایی بە نرخێكی كەم.

١ـ شیری دایك



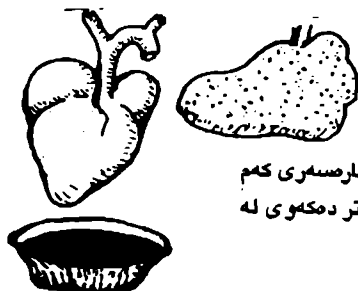
ئەمە باشترو خۆراكی تەواو ترە بۆ منداڵ كە دایك بڕێكی تەواو لە پروتینە رووەكی یەكان دەخوات دەیكاتە خۆراكی تەواو بۆ منداڵەكەی لەرێی شیری سنگەوە.
سروشتیە بە شیری سنگ باشترین خۆراك بێ بۆ منداڵ و كەم نرخیش بێ.

٢ـ هێلكە و مریشك:



هێلكە لە زۆر وڵاتانی جیهاندا، كەم نرخترەو لە هەر بابەتە خۆراكی پروتینە ئاژەڵی یەكان دەكرێ لەگەڵ خۆراكی ئەو منداڵەی كە قۆناغی شیرە خۆرەی بڕیبێ تێكەڵ كرێ، هەروەها دەكرێ لەگەڵ شیری دایك دا تێكەڵ كرێ كە منداڵ گەشە دەكات.

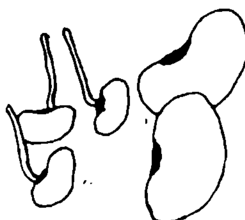
توێكڵە هێلكەی هاڕاو وتێكەڵ بە خۆراكی ئەو سك پڕانەی كە تووشی رەقیتە بوونی ماسوولكە بوون یا زامێ یا خاوێ ددان بەهۆی كەم بوونی كلس یا كالیسوم بەلام بە نیسبەت مریشكەوە ئەوە كەم نرخ ترە بە تایبەت ئەگەر خێزانەكە بایەخ بە بەخێوكردنی بدەن.



٣ـ جگەرو دڵ و گورچیلە وسپڵ (پاش كوڵاندن).

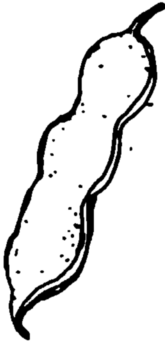
ئەم بەشانە دەوڵەمەندن بە پروتین وڤیتامینەكان وئاسن (بۆ چارەسەری كەم خوێنی) زۆر جار لە گوشت كەم نرخترن هەروەها ماسی كەم نرخ تر دەكەوێ لە گوشت بەلام وەك گوشت بە پروتینەكان دەوڵەمەندە

٤ـ فاصولیاو سەوزە



ئەمانە هەمویان كەم نرخن بەلام چاوگەیەكی پڕ پروتینن و رێژەی ئەو ڤیتامینانەی كە تیایاندایە زۆر ترد پێش لینان فاصولیا ئەگەر پاكرێ وبهاردرێ پێش كوڵاندنی كوڵاندنێكی چاك ئەوا خۆراكێكی زۆر بەپیتە بۆ منداڵان.
فاصولیا ـ و بەزالیا و تەنها كەم نرخ بێ بەڵكو چاندنیان زەوی دەوڵەمەند دەكات و لەوە پاش بەپیت تر دەبێ بۆ كشتو... بەلام لە بیرت نەچی كە گۆڕینی بابەتی جیاوازەكان كاری ... گەدەتە

٥ـ گەڵا تۆخەکانی سەوزە.

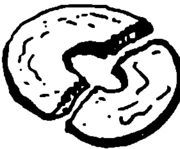


ڕێژەیەکی کەمی پرۆتینەکان و هەندێ ئاسن و زۆر ڤیتامین (أ)ی تێدایە بەڵام فاصولیا ولوبیا وکولەکە وکودیلە ڕێژەیەکی گەورەی خۆراکی بەپیتەکانی تێ دایە.

دەکرێ ووشکەوە بکرێ وبهاڕدرێ وتێکەڵ بکرێ لەگەڵ خۆراکی منداڵدا بۆ زۆر کردنی ڕێژەی پرۆتین وڤیتامینەکان. بەڵام گەڵای سەوزە وەك کاهو وتوور کەلێ کەم ڕێژەی پرۆتین وڤیتامینەکانیان تێدایە.

بەنیسبەت بایەخی خۆراکی ئەوە ناهێنێ بایەخ بە چاندنی بدرێ.

٦ـ نانی ئەسمەر (ڕەش)



ڤیتامین بە ڕێژەیەکی گەورەتر لە نانی سپی دایە ئەمەش خۆراکیکی تەندروستییە. هەروەها ئەو ئەلیافانەی تێی دایە یاریدەی هەرس دەدات وبەرگری لە گیران دەکات وەکە کەلکی تەندروستی تری تێدایە.

ئەگەر نانی ڕەش دەس نەکەوت دەکرێ بە زیاد کردنی بۆ ی (کەم نرخیش) ئاردە سپییەکە بکرێ.

٧ـ گەنمە شامی تەڕ



ئەگەر پێش کوتانی (هاڕین) بکرێتە ئاوی گەچەوە وەك لە ئەمەریکای باشور پەیرەو دەکرێ ئەوا گەنمە شامییەکە زیاتر بە کالسیوم دەوڵەمەند دەبێ. هەروەها لە ئاو کردنی یاریدەی لەش دەدات بۆ هەڵژینی ڕێژەیەکی گەورە تر لە پرۆتینەکان وڤیتامینەکان (زیاس) هەروەها زەیتونی کەپس کراو ڕێژەی کلس لە خواردن دا زیاد دەکات.

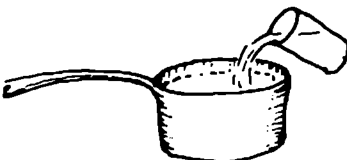
٨ـ برنج و گەنم و دانەویلەکانی تر.



زۆر بە کەڵك تر دەبێ و بەپیت تر دەبێ ئەگەر توێکڵەکەی ئاوەوەی لێ نەکرێ لە کاتی هاڕیندا.

برنجی هاڕاوو گەنم ڤیتامیناتی زیاتری تیایە لەوەی کە بە توندی بهاڕدرێ.

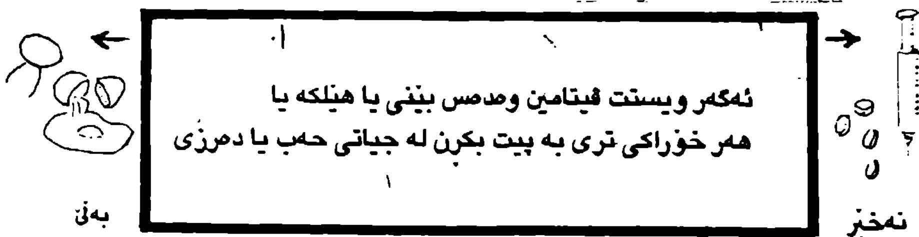
٩ـ سەوزە وبرنج بکوڵێنە:



وخۆراکی تریش بە کەمێ ئاو بەڵام زۆر مەیکوڵێنە: پاش کوڵاندنی بۆ ماوەیەکی درێژ حەتاکو لە دەسدانی ڤیتامین و پرۆتینەکانی کەم نەبێ. ئاوی سلق بخۆرەوە یان بەکاری بێنە بۆ دروست کردنی شۆربا.

- گەڵ لە میوە کیوی یەکان، وەك توو، پڕ ڤیتامین C و شەکری سروشتی یە و ڤیتامین باشی تێ دەبینێن و خۆراکی تەواوی تیا دەبینین. (دڵنیا بە لە خواردنی میوەی نا ژەهراوی).
- لە هەندێ وڵات دەکرێ خۆراکی ئامادەکراو بۆ منداڵ بە نرخێکی هەرزان دەس کەوێ. ئەمەش لە نوك، پاقلە و کونجی و شیر و ماسی تێکەڵ کراوە. تامی هەندێ لەم خواردەمەنی یانە لەوانەیە ناخۆش بێ بەڵام ڕیکەی هەموویان خۆراکی ناوەندی پرۆتینی تیایە، دەکرێ بایەخی خۆراکی زیاد کەین ئەگەر بە (سمید)وە تێکەڵ کرا یا بە دانەوێڵەی کوڵاوە یا بە هەر خۆراکی تری (کەم نرخ)

سەرچاوەی ڤیتامینەکان:
حەب، دەرزی، دەرمانی خواردنەوە یا خۆراك هەر کەسێ خۆراکی باش و هەمە جۆرە خوات هەموو ڤیتامینەکانی کە پێویستە تیایەتی. باشتر وایە خۆراکی باش بخۆین لە جیاتی ئەوەی حەب، دەرزی یا شروبی ڤیتامینەکان بە کاربێنین



ئەو کەسەی خۆراکی هەمە جۆر دەخوات پێویستی بە وەرگرتنی هیچ ڤیتامینێ نی یە چونکە خواردنی ڤیتامینەکان لەم حاڵەتەدا هیچ کەڵکێکی بۆ کەسێکی ساغ نی یە.
لەوانەیە هەندێ جار کەم بێنی لەوە دەس هێنانی خۆراکی بە پیت. لەم شێوە حاڵەتەدا لە سەر مرۆڤ ئەوەیە تا دەتوانی بخوات لەوانەشە پێویستی بە هەندێ ڤیتامینەکان هەبێ.
ئەو ڤیتامینەی لە دەمەوە وەردەگیرێ کاریگەریتی ئەو ڤیتامینەی هەیەکەلە دەرزی یەوە وەردەگیرێ.
هەروەها کەم نرخ ترە و کەم مەترسی ترە لە دەرزێ.
دەرزی ڤیتامینەکان ڵەمەدە. باشتر وایە لە دەمەوە بیخۆی بە شێوە خۆراکی بە پیت.

ئەگەر ئامادەکراوی ڤیتامین بکڕی دڵنیابە لە بوونی هەموو بابەتەکانی ڤیتامین و کەرەسەی کانزایی کە زۆر جار لە زەمە نەشمو ی یەکان بزرە. ئەم کەرەسانەش ئەمانەن.
نیاسی (تیاسیتامید) مێیان ل ١ (مثیامین)ڤیتامین ل ٢ (ریبو فلامین).
تاسی (فراس سولفەیت بە تایبەتی بۆ سك بران یا بۆ ئەو کەسانەی خوێن کەمیان (ئەنیمیا) هەیە لەوانەیە هەندێ خەڵکی پێویستیان بە شتێ زیاتر هەبێ وەك
ترشەلۆکی فۆلیل بۆ سك پڕان (فولیل اسید)

ڤیتامین «ا». ڤیتامن «S» } بۆ منداڵانی بچووك
ڤیتامین «C» ، زنگە سکۆربیك ئەسید

ڤیتامین «ب ٦» (بیریدوکسین) بۆ منداڵانی بچووك یا ئەو کەسانەی کە دەرمانی دژی سیل بە کاردێنن
کالسیۆم بۆ ژنانی شیر دەر و ئەو منداڵانەی کە کالسیۆمی تەواو وەرناگرن لە خۆراکیان دا کالسیومیش لە شیر و پەنیر یا ئەو خۆراکانەی بە کالسیۆم ئامادەکراون.

لە ژەمەکان دا پێویستە لە چ پارێز بکەین

زۆر خەڵکی بروایـان وایە کە بابەتی دەستنیشان کراو لە خواردەمەنی هەیە زیانیان پێ دەگەیەنێ ئەگەر خواردنیان یا خویان واز لەخواردن دێنن کە نەخۆش کەوتن یا لەوانەیە زۆر بروایان وایە کە زۆر خۆراک هەیە زیـان بە ئەو دایکـانە دەگەیەنێ کە تازە منداڵیان بووە. هەندێ لەم بروایانە لەوانەیە مەنطقی بن بەڵام زیانیان زۆر زیاترە. زۆر جار خەڵکی لە کاتی نەخۆشی دا پارێز لەو خواردنانە دەکەن کە لە خۆی دا زۆر زەروورییە بۆ چابوونەوەیان.

کەسی نەخۆش زۆر لە ساغ پێویستی بە خۆراک هەیە کە پارێدەی بنیادنانی لەشی دەدات لە سەرمانە بایەخ بەو خواردنە بدەین کە نەخۆش پێویستی پێیەتی لەو بایەخە زیاتر کە زیانی پێ دەبەخشێ ئەم خۆراکانەش میوەو سەوزەو و شیر و گۆشت و هێلکە و ماسی. وەك بنەمایەکی گشتی.

خۆراکی بە کەڵك بۆمان کە لەش ساغ بین لە کاتی نەخۆشیش هەر بە کەڵکە بۆمان

ئەو شتـانـەی کە زیـانمان لێ دەدات کە لەش ساغ بین، زیانی زیاتر دەکات کە نەخۆش بین پارێز لەمانە بکە.



★ مەی دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی جگەر و گەدە و ئەعصاب، یا زیادی دەکات، هەروەها گرفتی کۆمەڵایەتی دروست دەکات.

★ جگەرە کێشان دەکرێ ببێتە هۆی درێژ خایەن یا سەرەتانی سی یا گرفتی تر (ل ١٤٩). جگەرە کێشانیش بە تایبەتی بۆ ئەوانەی گرفتی سیەیان هەیە زیان بەخشە. وەك سیل و تەنگە نەفەس و هەو کردنی کۆ ئەندامی هەناسەدان.

★ زیاد خواردنی خۆراکی چەور و بەهارات و قاوە دەبنە هۆی زامی گەدە و گرفتەکانی کۆ ئەندامی هەرس.

★ زیاد کردنی شەکرو حەلەویاتیش شەهیەیی خۆراك ناهێڵێ. هەروەها ددان لە ناو دەبات و لەوانەیەببێتە هۆی گرفتەکانی دل. بەڵام کەم کردنەوەی شەکر پارێدەی دانی هێز بە کەسە نەخۆشەکان یا ئەو منداڵانەی بەدخۆراکن دەدات.

بەڵام نەخـۆشی هەیە پێویستە نەخۆش پارێز لە هەندێ نەخۆش بکات، بۆ نموونە ئەوکەسانەی فشاری خوێنیان بەرزە یا هەندێ نەخۆشی دڵیان هەیە یا ئەوانە پێیان ئاوساوە پێویستە هەرگیز خوێ نەخۆن ئەگەر ئەمەشیان کرد دەکرێ بە رێژەیەکی زۆر کەم بێ. زیاد کردنی خوێ بۆ هەر کەسێ بە کەڵك نییە. هەروەها زامی گەدەو نەخۆشی شەکرە پێویستیان بە خۆراکی تایبەت هەیە (ل ١٢٧ و ل ١٢٨)



باشترین ژەم بۆ منداڵان

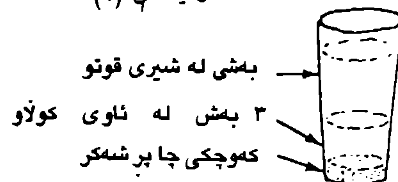
ئەو كاتەی كەوتوەتە نێوان مانگی چوارەم و شەشەمی تەمەن.
لە چوار مانگی یەكەم دا تەنها شیری دایك بدە بە منداڵ

چوار مانگی یەكەمی منداڵ تەنیا شیری دایكی بدەرێ

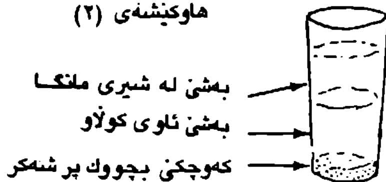
شیری سنگی دایك باشترین و خاوێن ترین خۆراكی منداڵە ئەوەش لە هەر شیرێكی دروست كراوی تر باشترە شیری دایك خواردن لە مانگی چوارەم یا شەشەمی ئەوەی منداڵ لە سك چوون و هەوكردنەكانی تر دەپارێزێ.
ئەگەر سنگی دایك شیری تەواوی نەدا:
★ پێویستە دایك رێژەیەكی گەورە ئاو یا شلەمەنی تر بخوات. هەر چەندە ئاوی زیاتر خواردەوە ئەوەندە شیرەكەی بەرەكەتی تیا دەبێ.
★ لە سەر دایكە رێژەیەكی گەورەتر لە خۆراكی پر پرۆتین و ڤیتامینەكان بخوات وەك فاصولیاو سەوزەی گەڵا سەوزو گۆشت و شیر و پەنیر و هێلكە
ئەگەر سنگی دایك هیچ شیری نەدا

★ با رێـژەی گەورە گەورە ئاو بخواتەوەو خۆراكی باشتر كات، با منداڵەكەی بەردەوام شیرەكەی مەمكی بمژێ لەوانەیە یاریدەی دات بۆ شیر زۆر بوون.
★ ئەگەر ئەم شێوازە سەرنەكەوت بابەتی تری شیر بدەرێ. وەك شیری مانگا یا شیری بزن یا شیری قوتو یا هی تۆز. بەڵام شیری خەست بەكار مەهێنە. دەكرێ شەكر بۆ هەر بابەتێ لەو شیرەی بە كاری دێنی زیاد كەی.
تێبینی: پێویستە شیر بكوڵێ هەر بابەتی بێ - دوو نموونە بۆ -

هاوكێشەی (١)



هاوكێشەی (٢)



ئەگەر شیرەكە چەور نەبوو ئەوا كەوچكی گەورە رۆنی رووەكی یا رۆنی چێشتی بۆ زیادكە.
★ هەمیشە شیر و ئاو بكوڵێنە: بە كەوچك شیر دان بە منداڵ كەم مەترسی ترە لەوەی بە شووشە بیدەیتێ چونكە خاوێنكردنەوەو داپۆشینی شووشە زەحمەت ترە و ئەمە لەوانەیە ببێتە هۆی هەوكردنی زۆر و سك چوون (ل ١٥٤)
★ ئەگەر دایك ویستی شووشەی شیر بە كاربێنێ و لە ماڵەوەش ساردكەری لێ بوو، باشتر وایە پارەیەكی كەم خەرج كا بۆ كرینی ژمارەیەكی تەواو لە شووشەی شیر بۆ هەموو ژەمەكانی خۆراكی منداڵ رۆژانە. لەوە باشترە بە پارەیەكی خەرج كرێ بۆ كرینی داو دەرمان بۆ چارەسەركردنی سك چوون. لە سەر دایكە هەموو شووشە شیرەكان بكوڵێنێ لە گەڵ سەرەكانیانا و لە گەڵ ئاوی شیرەكەش (هەر یەكە بە جیا) یەك جار لە رۆژێكا. لە پاشان هەمووی بكاتە ثلاجەوە (ساردكەر) پاش ئەوە پێویستە شیرەكە بكاتە ئاوەكەوە كەمێ پێش وەختی ژەمە شیر دانەكە بەم جورە توانای گواستنەوەی میكروب بۆ منداڵەكە لە رێی بە كارهێنانی شووشەی پیسەوە یا ئاوی پیسەوە كەم دەكەینەوە

★ ئەگەر منداڵەکە ئەو شووشە شیرەی کە لە ژەمێکدا بۆی دانراوە تەواو نەکرد هەمان شووشە شیری بۆ بە کار مەهێنە لە ژەمەکەی تردا بەڵکو شووشە شیرێکی تری بدەرێ.
★ دەتوانی ئەو شیرەی کە ماوەوە لە شووشەکەدا بۆ دروست کردنی ماست یا بۆ خۆراکی تر بە کاربێنی.
★ شیرەکە مەکەرە (ترمس) وە لەوانەیە میکرۆب بگوازێتەوە
★ شیرەکە لە دەرەوەی سەلاجەکە دامەنێ (بەجێ مەهێڵە.
★ دەکرێ ئاوەکە بە تەعقیم کراوی لە دەرەوەی سەلاجە جێ بهێڵێ.
لە بیرت بێ: هەڵگرتنی منداڵ و لەپشت دانی پاش هەر ژەمێ پارمەتی فرقێنە دەدەنەوە کە یارمەتی هەرسەن کردنی خۆراك بە شێوەیەکی باشتر دەدەن چ ژەمەکە شیر مەمك بێ یا شیری شووشە. ئەم شێوەیە هەوا پاڵ دەنێتە دەرەوەی گەدە کە ڕێ بە منداڵ دەدات هەموو ژەمێ باشتر بخوات، کە لە ژانە سکی دەپارێزێ
★ ئەگەر پارەی تەواوت نەبوو بۆ کرینی شیری تەواو بۆ منداڵ خۆراکی لە برنج یا گەنم یا هەر دانەوێڵەیەکی تری بۆ دروست کە. هەمیشە هەندێ فاصولیا پاکراو یا هێلکە یا گۆشت یا مریشك یا هەر کەرەسەیەکی پرۆتینی تری بۆ زیادکە. بە مەرجێ ئەم شتانە باش هاڕوورابێ و بەشێوەی شلەمەنی بپدرێتێ.

> ووریا کردنەوە: ژەمی گەنم یا برنج یا ئاو بە تەنها بۆ منداڵ بە پیت نییە. لەوانەشە کەشەکردنی منداڵ دواکەوێ یا قسەکردنی دوا کەوێ، و ببێتە ئەنجێری نەخۆشی و مردن. پێویستە منداڵ پرۆتینات بەس کەوێ بە هەر شێوەیەك بێ

لە کاتی نێوان مانگی چوارەمی تەمەن تا کۆتایی ساڵی یەکەم:

١ـ بەردەوام بە لە شیری مەمك دان بە منداڵ تا کۆتایی ساڵی دووەمی تەمەنی ئەگەر کرا.
٢ـ ئەگەر منداڵ لە نێوان دوو مانگی دەبێ. چوارەم و شەشەمی تەمەنی دەبێ دەس بکە بەزیاد کردنی خۆراکی تر بۆ شیرەکە بە مەرجێ ئەم خۆراکە کوڵابێ باش هاڕدرابێ، ئەم خشتەیەی خوارەوە چۆنیەتی ئامادەکردنی خۆراکی کەم نرخ ئامادەکردن پیشان دەدات لە ڕێی تێکەڵ کردنی لانی کەم یەك خۆراك لە هەر ستوونێ:

پرۆتینە ڕووەکییەکان	پرۆتینە ئاژەڵییەکان	کاربۆهیدرات	. چەوری
فاصولیا سەوزی	شیری کوڵاو ـ پەنیر	گەنمە شامی ـ کولەکە	هەر بابەتێ ڕۆنی
بەزالیا کلا سەوزەی	هێلکە ـ مریشك	برنج	تایبەت بە چێشت
نۆك تۆخمەکان	شیری تۆز گەنم	پەتاتەی کوڵاو	لینان
فستق و بندق	گۆشت ـ ماسی		

ئەو دوو نموونەی خۆراکی ناوەند بە بەکارهێنانی خۆراکی کە لە پێشەوە ناوی برا.

نموونەی خۆراکی (١)
٤ کەوچك گەنمە شامی
١ کەوچك فاصولیا
١ کەوچك شیری تۆز
نیو کەوچك ڕۆنی چێشت لینان

نموونەی خۆراکی (٢)
چوار کەوچك برنجی کوڵاو
٢ کەوچك فاصولیای باش کوڵاو
١ هێلکەی کوڵاو
نیو کەوچك لە ڕۆنی بە کارهاتوو بۆ چێشت

پێویستە شەربەت و میوەی دەوڵەمەند بە ڤیتامینەکان (وەك پرتەقاڵ و کاڵەك و تەماتە و مۆزی کەییوی پلەمیسی) زیاد بکرێتە سەر خۆراکی منداڵ پاش ئەوەی مانگی چوارەمی دەبڕێ هەروەها ئەو سەوزانەی گەڵاکانیان تۆخە ڤیتامینی، زۆریان تێدایە بە مەرجێ باش کوڵابێ و هاردرابێ.
بە سەر ئەو منداڵانەیە کە ساڵێکیان تەواو نەکردوە. خۆراکەکەیان لە رۆژێکدا پێنج جار بخۆن و هەندێ شتی تر لە نێوان ژەمەکاندا بخۆن.

تێبینی تر دەربارەی ئامادەکردنی خۆراك

★ دەکرێ کە منداڵ پاش بڕینەوە تووشی سك چوون بێ ئەو شیرەی دەیدرێتێ بە ئاو ترنك بکرێتەوە تا چەند رۆژێ وا دەرکەوت حاڵەتی بەد خۆراکی زۆر لە منداڵاندا هۆکەی نەدانی شیرە بە منداڵ لە کاتی سك چووندا و ئاوی برنج یا چای بێ دانییەتی بۆ ماوەی چەند هەفتەیەکی یەك لە دوا یەك کە یاریدەی وەستاندنەوەی سك چوونەکە نادات، بەڵکو دەبێتە هۆی بەد خۆراکی کە لەوانەیە کوشندە بێ، و لە حاڵەتی بەردەوام بوونی سك چوونەکە بۆ ماوەیەکی درێژ لە سەرەتە سەر لە پزیشك بدەی.
★ باش وایە دەس بە خۆراکی ووشك بکەی مانگی سێیەم
★ شەربەتی (رب) پرتەقاڵ
بۆ هەر کەوچکێ شەربەت کەوچکێ ئاوی موعەقەم زیاد دەکرێ پێویستە لە کاتی سك چوون بدرێ.
★ ئاردی دانەوێڵە: برنج، بۆ هەر کەوچکێ ئاردی دانەوێلە چوار کەوچك ئاو یا شیر زیاد دەکرێ رێژەکە کەم کەم زیاد دەکرێ بە گوێرەی ئارەزووی منداڵەکە، لە رۆژێك جارێ بە منداڵ دەدرێ ولە پاشان دوو جار
★ میوە، مۆزی کەییو، سێوی پاکراو، هەریسە، لە کەمەوە دەس پێکە. لەگەڵ زیاد کردنی کەم کەم تا چارەکە مۆزێ لەگەڵ چارەکە سێوێ لەگەڵ کەمێ شەربەتی پرتەقاڵ رۆژانە. باشتر وایە میوەی پڕ ئەلیاف نەدرێ بە منداڵان وەك کاڵەك یا میوە بە توێکڵەکەیەوە بخورێ، وەك خۆخ.
★ سەوزە، کوولەکە، گێزەر، بەزالیا، پەتاتەکوڵاو هاراو. لە سەرەتاوە رێژەیەکی کەم دەدرێ بە منداڵ، لە پاشان بەرەبەرە بە گوێرەی ئارەزووی منداڵ تا چوار کەوچکی گەورە رۆژی جارێك دەدرێ.
★ گۆشت: دەس پێ بکە بە ئاوی گۆشت یا ئاوی نیسقان لەگەڵ شۆربای سەوزە لە پاشان گۆشت یا مریشك کەییوی و هاراوەیەکی تاکو ١٠٠غم رۆژی جارێ.
★ هێلکە: بە چارەکە زەردێنەیەك هێلکەی کوڵاو دەس پێ بکە و زیاد ی کە تا دەگاتە ٢ رۆژی زەردێنەیەك.

ئاگادار کردنەوە:
ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە نێوان شەش مانگی و ساڵێکە زۆر جار تووشی بەد خۆراکی دەبن نیشانەکانی بەد خۆراکی لە منداڵ بە کورتی لە زۆر زەرد هەڵگەران و لاوازی لەش و لار و سك گەورەبوون و ئاوسانی دەم و چاو و قاچ و زامی پێست و خواردنی پیسی بە بێ بەرپەرچ دانەوە و گەشە نەکردنی لەشیان و زیاد نەکردنی کێشیان دەردەکەوێ. لە سەر کەس و کاریان لەم حاڵەتەدا رچاوی کەم ئوصولێ خۆراك پێدانی دروست بکەن.

بۆ ئەوەی منداڵ لەم تەمەنەدا لەش ساغ بێ پێویستە:



★ شیری مەمکی بدرێتێ.
★ خۆراکی تری بدرێتێ.
★ ئەو ئاوەی دەدرێ بە منداڵ بۆ خواردنەوە و خاوێنی خۆی و دەوروبەری رادەکرێ بکوڵێنرێ.

له ماوەی نێوان ساڵی یەکەم و پاشانیش

پاش ئەوەی منداڵ دەگاتە ساڵی یەکەم دەکرێ هەمان خۆراکی گەورە (پێکەیشتووان بخوات) لەگەل بەردەوام بوون لە خواردنی شیر.
رۆژانە خۆراکی پر پرۆتین و ڤیتامینەکان ئاسن و کانزاکان بدەرە منداڵ (وەك لە لاپەرەکانی ۱۱۰و ۱۱۱) دیارە بۆ ئەوەی گەشەی دروست و بەهێز بکات.
منداڵان و بسکیت: منداڵەکانت فێری پسکیت و شیرینی خواردن و خواردنەوەی کوکا کوڵا مەکە چونکە ڕێژەیەك لەوانە وەرگرن ئیدی خۆراکە بە پیتەکان ناخۆن و هەروەها شیرینی زیان بە ددانیان دەگەیەنێ.
لەوانەیە زیادکردنی هەندێ شەکر و رۆنی رووەك بۆ شیر یا بۆ هەر خۆراکی تر لە کاتی خۆراکی تری ئەوەلو دەس پێکەوێ یاریدەی دات چونکە وا لە منداڵ دەکات کەڵك لە پرۆتینەکانی ئەو خۆراکانە وەرگرێ کە بە شێوەیەکی باشتر دەیخوات.

باشترین زەم بۆ منداڵان





چەند ڕای هەڵە دەربارەی خۆراك

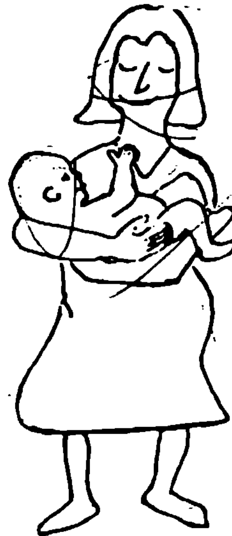
ـخۆراكی دایك پاش منداڵ بوون

جـ بڕوایەكی هەڵە و باو هەیە لە هەندێ ناوچە كە دایك یەكسەر پاش منداڵ بوون پێویستە هەندێ ـحتێ دەستنیشان كراوی خۆراك نەخوات. بەوە بێ بەش دەكرێ لە خواردنی هەندێ خۆراكی بە پیت تەنها ـمر شۆربای برنج یا گەنمە شامی نەبێ (كە تووشی خوێن كەمی دەبێ و لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی مردن ـەـر كزی بەرگری كردنی لە خوێن بەر بوون و هەوكردن.

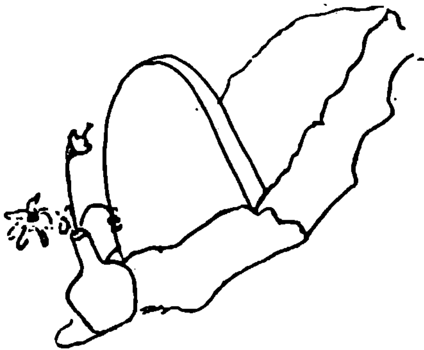
دوای منداڵ بوون پێویستە دایك خواردنی باش بخوات

ـ ـوەی ژنەكە بتوانێ بەرگری لە هەوكردنەكان و خوێن بەربوون بكات و شیری تەواو بدات بە كۆرپەكەی ـیویستە لە سەری گەلێ خۆراكی بە كەڵك بخوات بۆ بنیادنانی لەشی وەك فاصولیا و هێلكە و مریشك و ـچەمەنی و گۆشت و ماسی و میوە و سەوزە لەم خواردەمەنیانە هیچ زیانێكی بێ نابەخشێ هەر هەموویان ـیەی چاكبونەوەی تەندروستی دەدەن

ئەمە دایكێكی لەش ساغە چونكە پاش منداڵ بوون بابەتی زۆر خۆراكی بە پیتی خواردوە.



لێرەدا دایكێك مردوە چونكە ترسا لە خواردنی خۆراكی بە پیت پاش منداڵ بوون



٭ـئەوەش ڕاست نییە كە دەڵێن پرتەقاڵ و هەندێ میوەی تر زەرەر لەو كەسە دەدات كە تووشی لووت گیران و پەسیو كۆكە بووە. ڕاستیەكەی كە پرتەقاڵ و تەماتە كە ڤیتامین C تێدایە یارمەتی بەرەنگاری كردنی پەسیو هەوكردنەكان دەدات.

ـ ڕاستیش نییە كە خواردنی هێلكەو ماسی یا ماستاو دەگیرێن لە سەر ئەو كەسەی دەرمان دەخوات بەڵام خواردنی چەوری یا بەهارات لە كاتێكا كە مرۆڤ نەخۆشیەكانی گەدە یا كۆ ئەندامی هەرسی هەبێ لە هەموو [illegible] زیان بەخشە لە گەڵ دەرمان و بەبێ دەرمانیش

پەیوەندی نێوان گرفتی تەندروستی و بابەتی خۆراك.

ژمەە تایبەتیەکان بە گرنگترین ڕێگای خۆپاراستن و چارەسەری هەندێ نەخۆشی دا دەنێرین. ئەوا نموونەی هەندێ لەم نەخۆشیانە.

خوێن کەمی (ئەنیما)

کەسی تووش بوو بە خوێن کەمی ئەمەش لە شکاندنی خرۆکە سوورەکانی خوێن یا لە ناو چونیان بە شێوەیەکی خێراتر لە دروست بوونیان ڕوودەدات وەك خوێن بەربوونی برینێ گەورەتان یا زامە خوێناویەکان یا لە ڕێی کرم وزەحیریەوە. لەوانەیە حەیزی مانگانە ببێتە هۆی خوێن کەمی لە ژنان دا ئەگەر خۆراکی چاك بە لەشیان نەدری لە خۆراکە پێویستەکان.
لەوانەیە ئەو خۆراکەی گۆشت یاسەوزەی سەوز یا خۆراکی پڕ ئاسن نەبێ تیا ببێتە هۆی خوێن کەمی.
خوێن کەمیش لە منداڵان دا لە ئاکامی نەخواردنی خۆراکی پڕ ئاسنەوە دەبێ یا لە نەدانی هیچ خۆراکێکی تر بە منداڵ لە پاش مانگی شەشەمی تەمەنیەوە بێجگە لە شیری دایکی یا شیری شووشە (قوتو).
هەوکردنەکانی کرمە چەلەنگیەکان (ل ١٤٢) و سك چوونی کۆن کردە دەبنە هۆی باو بۆ خوێن کەمی منداڵان.
مەلاریا (لەرزوتا) کە خرۆکە سوورەکانی خوێن دەکوژی لەوانەیە ببێتە هۆی خوێن کەمی.

نیشانەکانی خوێن کەمی ئەمانەن:



★ لاوازی و ماندوو بوون
★ ئەگەر حاڵەتەکە توند بوو، دەم و چاو و پێکان دەئاوسێن
هەروەها لێدانی دڵ خێرا دەبێ لەوانەیە کەسە تووش بووەکە تووشی تەنگە نەفەسی بێ.
★ منداڵان و ژنانی تووش بووی خوێن کەمی زۆر جار ئارەزووی پیسی خواردن دەکەن

خوێن کەمیو خۆپاراستن لێی

★ خواردنی خۆراکی پڕ ئاسن گۆشت و ماسی و مریشك و هێلکەو پڕ ئاسنن جگەر بە تایبەتی پڕ ئاسنە هەروەها سەوزە و فاصولیا و بازلیا و نوك کەمێ ئاسنیان تیایە.
★ ئەگەر خوێن کەمیە کە توند بوو خۆراکی پڕ ئاسن وە دەس هێنانی زەحمەت بوو لە سەر کەسە تووش

ـووەکە بە حەبی ئاسن بخوات (فیراس سولفەیت) (ل ٣٧٦) ئەمە بە تایبەتی گرنگە بۆ ژنانی سك پڕ کە خوین کەمی‌یان هەیە. بەکار هێنانی ئاسن باشترە لە خواردنی ئەنزیمەکانی جگەر یا ڤیتامین ب ١٢ پێویستە ـە هەمـوو حاڵەتەکانی خوین کەمی وەك بنەمایەکی گشتی ئاسن بەکار بهێنرێت لە ڕێی دەمەوە نەك بە شێوەی دەرزی چونکە دەرزی زۆر ترسناکە.

★ ئەگـەر خوین کەمی‌یەکە بە هۆی زەحیری‌یەوە بوو (سك چوون + خوین لە پیسایی) بە هۆی کەمی قولایی‌یەوە یا بە هۆی لەرزو تا یا هەر نەخۆشی‌یەکی تر بوو پێویستە بە زووترین کات چارەسەر بکرێت

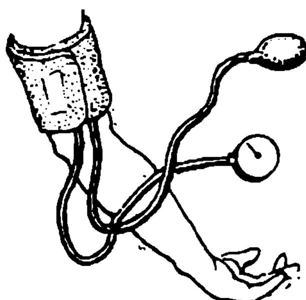
★ ئەگەر خوین کەمی‌یەکە توونِد بوو بە بێ ئەوەی هیچ بەرمو باشە بچێت پێویستە چارەسەری پزیشکی بکەی بە تایبەت بۆ ژنانی سك پڕ

زۆر لەو ژنـانـەی خوین کەمی‌یان هەیە بە بۆنەی نەخواردنی خۆراکی پڕ ئاسنەوە بۆ جێگرتنەوەی ئەو خوینەی کە لە دەستی داوە لە کاتی عوزردا یا لە کاتی منداڵ بووندا لە بەر ئەم هۆیە پێویستە لەسەر ژنان فاصولیا و سەوزەو گەورەترین ڕێژە لە گۆشت و هێلکەو مریشك بە تایبەتی لە کاتی سك پڕی دا بخۆن پلانی ڕێکخستنی خێـزان (مـاوەی نێـوان دوو حەمل کردن بە دوو یا سێ ساڵ) یاریدەی ژن دەدات بۆ بەدەس هێنانەوەی هێزو خوێن تازە کردنەوە. (ت برگەی ٢٠).

بەرزبوونی فشاری خوێن (فشاری خوێن)

لەوانەیە بەرزبوونی فشاری خوین ببێتە هۆی نەخۆشی و گرفتی زۆر وەك نەخـۆشی دڵ و گورچـیـلەو جەڵتـەی مێـشـك نیشـانـەکـانی

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.


ئامێری فشار پێوان

★ سەرئێشەی دووبارەبووەوە.

★ خێرایی دل لێدان و تەنگە نەفەسی کە نەخۆش هەڵدەستێ بە سووکە وەرزش.

★ لاوازی‌کێز بوون

★ ئێش لە شان و سنگی لای چەپ لە کلتێکەوە بۆ کلتێکی تر بۆ زانینیش ئەم نیشانانە دەگەرێتەوە هۆی نەخۆشی تر، لە بەر ئەمە پێویستە لە سەر ئەو کەسەی کە گومان لەوە دەکات فشاری خوێنی بەرزە سەردانی یەکێ لە کارگەرانی بواری پزیشکی بکات بۆ ئەوەی فشاری خوینی بگرێ.

چی پێویستە بیکەین بۆ بەرگری کردن و چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

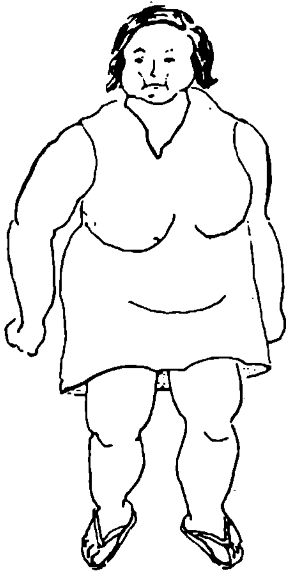
★ لە سەر کەسە قەڵەوەکانیـە کێشی خۆیان کەم کەنەوە (تەماشا لاپەرەی داهاتوو)

★ نەخواردنی خۆراکی چەور بە تایبەتی دووگی مەر. و پارێز لە ئەو خۆراکانەی شەکریان زۆر تیایە لە گەڵ کەرەسە نەشەوی. هەمیشە رۆنی روەك لە جیاتی پیو و رۆن بە کاربێنە.

★ پێویستە خۆراکی بێ خوێ یا کەم خوێ دروست بکرێ و بخورێ (تەماشا ئەو نانەی خوێی زۆری تیایە)

★ کارگەری بواری پزیشکی دەکرێ دەرمان بدات کە فشاری خوین زۆر بەرز بوو لە بۆ ئەوەی فشارەکە کەم کاتەوە بەڵام کەلێ خەڵکی دەتوانن فشاری خوینی خۆیان کەم کەنەوە بە کەم کردنەوەی کێشیان ئەگەر قەڵەو بوون و بە پشوو دان تا لە توانا بێ.

قەڵەوی



ئەوە هیچ تەندروستی نی‌یە کە مرۆڤ زۆر قەڵەو بێ. قەڵەوی دەبێتە هۆی بەرز بوونی فشاری خوێن و نەخۆشی‌یەکانی دڵ و جەڵتەی مێشك و شەکرە و هەوکردن لە کاتی جومگە و گرفتەکانی تر.

پێویستە قەڵەوەکان کێشیان بەم شێوازانە دابەزێنن.

★ پارێز لە خواردنی چەور و خۆراکی زەیتی بکرێ
★ نەخواردنی شەکر یا حەلوا
★ وەرزش کردن
★ زۆر نەخواردنی خۆراك و بە تایبەتی خۆراکە نەشەوی‌یەکان وەك گەنمە شامی و نان و پەتاتا برنج و هی تر. لە سەریشیانە لەپارچەیەك زیاتر نان نەخۆن لە گەڵ هەر ژەمە خواردنێ بەڵام دەتوانن میوە و سەوزەو گۆشتی برژاو بخۆن.

ئەگەر ویستت کێشت دابەزێنی هەندەی نیوەی ئەوەی ئێستا دەیخۆی بخۆ

نەخۆشی شەکرە (یا بیتس)

ڕێژەی شەکر زۆر دەبێ لەو کەسانەی ئەم نەخۆشیانەیان هەیە

نیشانەکانی شەکرە

- تینوی بەردەوامی
- میز کردن چەند جارێك و بە ڕێژەی زۆر
- ماندوو بوونی بێ هۆ
- خوران و هەوکردنەکانی پێست کە ماوەی درێژ دەخایەنێ

نیشانەکانی شەکرە لە حاڵەتە توندەکان

- کەم کردنی کێش
- مێروژانەو ئێش دەس و قاچەکان.
- زامی قاچ کە لە خۆوە چانابێتەوە
- بێ هۆش بوون

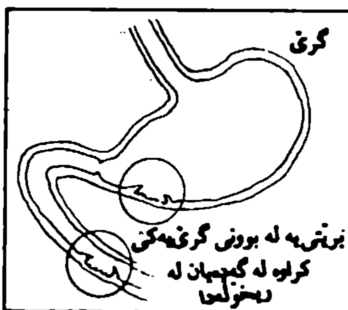
بەڵام لەوانەیە ئەم نیشانەیە هەموو بە هۆی نەخۆشی ترەوە بن. بۆ دڵنیا بوون کە مرۆڤ تووشی شە بووە لە سەری پێویستە میزەکەی فەحس کات بۆ دڵنیا بوون لە بوونی شەکر تێیدا.
دەکرێ پارچە وەرەقـەی تایبەت بە کاربێ وەك وەرەقەی یوریسبکسی بۆ فەحسی میز. ئەگەر ڕەنگی وەرەقانە گۆرا لە کاتی نوقم کردنی لە میزەکەدا ئەوا نیشانەی بوونی شەکرە تێیدا.
ئەگەر مرۆڤێ تووشی شەکرە بوو لە پاش چل ساڵە دەکرێ زۆر جار نەخۆشی‌یەکە کۆنترۆڵ بکرێ بە بێ

بەکار هێنانی دەرمانی جیاواز بەڵکو لە ڕێی خۆراکی گونجاوەوە. ئەو خۆراکانەی کە لەم حاڵەتەدا بخورێ زۆر گرنگە و پێویستە نەخۆش پەیڕەوی بکات بە چاودێرییەوە تا ماوە خۆراکی تایبەت بەشەکرە.
پێویستە لە سەر ئەوانەی تووشی شەکربوون و بە تایبەتی ئەوانەی لەوانە قەڵەون کێشیان دابەزێنن بۆ ئەوەی ئاسایی بێ. پێویستشە هیچ شەکرێ یا حەلوایەك نە خواتن بەڵکو پشت بە خۆراکە پڕ پرۆتینەکان (وەك هێلکەو ماسیو فاصولیاو سەوزەو گۆشت... تاد) وکەم نەشەوییەکان ببەستن.
هەنـدێ ئەوانەی تووشی شەکربوون پێویستیان بە دەرمانی تایبەت (ئینسولین هەیە بە تایبەتی ئەوەی تەمەنیان بچووکە.

زامی گەدە و سووتانەوە و دڵەکزە

سووتانەومیا دڵەکزە لەگەدە زۆر لە زۆر خواردنی خۆراکی چەوریا یا زیاد خواردنەوەی مەی ڕوودەدات وا لە گەدە دەکات کە ترشەڵۆکی زۆر بڕیژێ و دەبێتە هۆی ئەو نیشانانەی پێشو باس کرا (سووتانەوە و تێك چوون لە گەدە یا ناوەندی سنگ). هەندێ خەڵکی سووتانەوە و گرفتەکانی دل تێکەل دەکەن و بەپێچەوانەوە.
ئەگەر دڵە کزە دووبارە بووەوە یا بەردەوام بوو لە گەدە ئەوە نیشانەی بوونی زامە.

زام لە گەدە یا لە یەکێ لە ڕیخۆڵە بچووکەکان (دوانزە گرێ) لە



ئاکامی زۆر بوونی ترشی ڕوودەدات.
دەکرێ دەستنیشانکرێ ئەگەر ئێشێکی دیاری نەکراو هەبوو.
(لە هەندێ حاڵاتی توند) کۆن کردە لە دەرگای
گەدە زۆر جاریش کە مرۆڤ شتێ دەخـوا یا شیر دەخواتەوە ئێشەکە کەم دەکات.
ئێشەکە پاش سەعاتێ یا دوو سەعات پاش
خواردن یا پاش خوواردنەوەی مەی یا قاوە یا ئەسپرین
یا پاش خوادرنی خۆراکی چەور زیاد دەکات
ئێشەکە بەشەو زیارترە لە ڕۆژ.

لەوانەیە یەکسەر پاش خواردنەوەی پەرداخی شیر یا ئاو ئێشەکە کەم کات چونکە ئێشەکە کەم دەکاتەومیا دڵە کزەکە لادات. ئەگەر زامەکە توند بوو دەکرێ ببێتە هۆی ڕشانەوە و لەگەڵ خوێن. لە هەندێ کات دا هەروەها پیسایییەکە تێکەڵ بە خوێن دەبێ (ڕەنگیش ڕەش دەبێ وەك قیر).
ئەم نیشـانـانـە زۆر ترسنـاکن بە تایبـەت ئەگەر ڕەنگی نەخۆش زەرد هەڵگەرێ چونکە ئەوە عەمەلیاتی نەشتەرگەری بە پەلەی دەوێ. لەم حاڵەتەدا پێویـسـت بە داوای یاریدەری پزیشکی بە پەلە دەکات

خۆ پاراستن و چارە سەر

- خواردنی ئەو خۆراکەی یاریدەی چابوونەوەی ـ د ـ دـ ت ـە جیاتی ئەوەی کە دەیوروژێنێ.

ئەو خۆراکانە یاریدەی چابوونەوەی دەدەن	ئەم خۆراکانە زیان ناکەیەنن	ئەو خۆراکانەی خراپتری دەکەن
شیری کوڵاو.	هێلکەی کوڵاو	مەی
پەنیر	پەتاتەی کوڵاو	قاوە
قەیماغ کەرە	مۆزی کەییو	جگەرە کەیشان
مۆز	شۆربا	بەهارات و بیبەری رەش
	کولەکە.	ئەو مەیانەی کاربۆناتیان تیایە
		خۆراکی چەور
		ئەسپرین

● شیر لە گرنگترین چارەسەری زام یا ئەو دڵەکزەی لە ئەنکامی بەد هەرس دێ (تورخە) دێت.
ئەگەر زامەکە توندبوو پەرداخێ شیر هەموو سەعاتێ بخۆرەوە بۆ چەند رۆژێ هیچی تر مەخۆ بێجگە لەوەی کە لە ستوونی یەکەم دا هاتووە کە ئێشەکە کەم دەبێتەوە دەس بە خواردنی ئەو خۆراکە بکە لە ستوونی ناوەراست دا هاتووە بخۆ بۆ چەند مانگێ باشتر وایە لەگەڵ هەرژەمێکی خواردن دا بخۆی لە کاتی نیوەرۆدا و پاش نیوەرۆ و پێش خەوتن .(شەش جار لە رۆژێکدا).
■ ئەو کەرەستانەی دژ دڵکزەن وەك مالوکس یا میلل ئیف ماغزیا) یا (ئەلماغنزیوم) و ئەلەمنیوم هایدروکساید (ل٣٦٧)، و دەکرێ یاریدەی کەم کردنەوەی دڵە کزێ بدات و تلکو چابوونەوە ـی زامەکەش ئەگەر ئازارەکە توند بوو دەکرێ دەرمانەکانی دژ گرژ بوونە یارمەتی کەم کردنەوەی ئازار بدات (ل٣٦٧)
حەتتاکو لە حاڵەتی چابوونەوە لە زامەکە پێویستە نەخۆش هیچ لەو خۆراکانەی کە لە پێشدا باسی کرا لە ستوونی سێیەم نەخوات (ئەمانە حاڵەتی زامەکە خراپتر دەکەن). چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی گەرانەوەی زامەکە ئەگەر دەکرێ، لەسەر نەخۆش وایە بەردەوام بێ بە خواردنی دژی ترشی (دڵە کزە) یا شیر لە کاتی چوونە ناو جێگا (خەو).

ئەو دوو پیاوە تووشی زامی گەدە بوون

ئەم پیاوە ئەم خۆراکانەی خواردوە



ئەم پیاوە ئەمانەی خواردو خواردەوە و کێشای.



گرنگ ئەوەیە بە پەلە زامی گەدە چارە سەر کەی ئەگەر نا لەوانەیە ببێتە هۆی خوێن بەربوونی ترسناک یە
ەوکردنی پریتۆن. ئەگەر مرۆڤ بایەخی بە بابەتی خواردنی و خواردنەوەی دا هەموو بابەتەکانی زامە
چارەبێتەوە. بەڵام تووڕەبوون و عەسەبی بوون و ئینفعال کردن کارطێکن حالەتی زامەکە بەرەو خراپتر
ەبەن. بەرامبەرکەوە، خاوبوونەوەو ئارامی بەرداوامی ئەعصاب و پشوودان کارطێکن لەوانەیە حالەتی
زامەکە بەرەو چاکبوونەوە ببەن.
ئیلرەکە چاودێری بەردەوام زەرووریە بۆ بەرگری کردن لە گەڕانەوەی زامەکە، باشتر وایە پارێز لە رووداونی
زام بکەی بە خواردنی خۆراکی بە ژیری و بە بێ زیاد رەوی لە خواردنەوەی مەی و جگەرە کێشان.

گیران (گرفت ـ قەبزی)

ئەو کەسەی بۆ دوو رۆژ یا زیاتر پیسایی نەکرد ئەوە تووشی گیران بووە. هۆی گیرانیش زۆر جار کەم بوونی
بابەتی ئەو خۆراکەیە کە دەیخوات (بەبێ میووە سەوزەی تازە خۆراکی کە شانە سروشتیەکانی تیا بێ).
یا کەم بوونی وەرزش کردن.
زۆر کردنی ئاوی خواردنــەوە وریــژەیــەکی گەورە لە میوە و خۆراکی نەرم کەر خواردن وەک گەنمەکوتاو
ەوانەیە ئەوان کارێگەربێت لە رەوانکەرە دەس کردەکان. لەسەر بە ساڵا چووانە، پێویستە وەرزشی بکەن بۆ
ئەوەی کاتی پیسایی کردنیان ریک و پێک بێ.

رەوانکــەرە بە هێزەکان یا شرووبەکان بەکار مەهێنە بە تایبەت ئەگەر گەدە ئێشی تیا بوو.

ئاوسانی پەریزادە (گوێتەر).

ئاوسانی پەریزادە (ئاوسانی گوێتەر (ریژەر) ئاوسانێکە یا گرێ یەکی گەورەیە لە خوارەوەی مل لە ئاکامی
ئەستووبوونێکی نا ئاسایی ئەو ریژە رەیەکە پێی دەڵێن پەریزادە.
هۆی زۆریەی ئەم ئاوسانانە دەگەرێتەوە کەم بوونی یۆدی ناو ژەمەکانی خواردن. بەڵام کەم بوونی ریژەی
یۆد لە خۆراکدا کە ژنی سك پر دەیخوات مەلووتکەکەی یا تووشی مردن یا منداڵێکی دوا کەوتوو دەکات یا
کەر بوونی تووش دەکات ل ٣١٨. لەوانەیە ئەمە لە هەندێ جاررووبدات بەبێ ئەوەی هیچ ئاوسانیەکی
پەریزادەوا لە دایك دیار بێ.

چۆن بەگری لە ئاوسانی پەریزادەو کریتینزم دەکرێ.

لە سەر ئەو کەسانەیە کە لە شوێنێ دەژین خەلکی تیا تووشی ئاوسانی پەریزادە دەبن، خۆی تێکەڵ بە یۆد
بکەن لە خۆراکیاندا بە کاری بێنن. بەکار هێنانی خۆی بەرگری لە رووداونی ئەم ئاوسانە دەکات و دەبێتە
هۆی نەهێشتنی رووداونی هیچ زیادیەك لە ئاوسانەکە (ئەو ئاوسانانە کۆنەو توندەی دەکرێ بە
عەمەلیاتی نەشتەرگەری لابرێ بەڵام ئەوە زەرووری نیە

ئەگەر لە تواناد نەبوو خوێی تێکەڵ بە یۆد دەس کەوێ ـ قەترەی یود بە کاربێنە. قەترەیێک یۆد بخەرە پەرداخێ ئاوەوە و بیخۆرەوە بەڵام وریابە ڕێژەی یۆدەکە گەورە نەبێ لەوانەیە ببێتە هۆی ژەهراوی بوون.
دڵۆپەیێک زیاتر مەخۆرەوە ڕۆژانە، شوشەی یۆدەکە بخەرە جێگایێک دەستی منداڵی نەگاتێ.
زۆر لە چارەسەرە خۆ ماڵیە ناسراوەکان بەکەڵکی چاکبوونەوەی ئاوسانی پەریزادە نایەت. بەڵام خواردنی هێکەڵەی هەندێ گیا لەگەڵ (وەک ماسیو قرژانگ) لەوانەیە بە کەڵکی ئەم ئاوسانەبێ. هەروەها تێکەڵ کردنی هەندێ لەگەڵ خۆراک ڕێژەی یۆدەکە زیاد دەکات.

چۆنیەتی پارێز کردن لە ئاوسانی پەریزادە

خوێی تێکەڵ بە یۆد بەکار بێنە

خوێی ئاسایی بکارمەهێنە.



دەمێنیتەوە هیما بۆ هەندێ لەو یۆدانە بکەین کەنابنە هۆی ئاوسانی پەریزادە لە هەندێ حاڵەتی دەستنیشان کراو.

تێبینی:

ئەگەر کەسە تووشی بوومکە زۆر دەلەرزی. و دڵە ڕاوکێی بەردەوامی هەبوو.

وچاوەکانی زەق و دەرپەڕیبوون و کولەکی لە دەس سک چوون بوو، لەوانەیە تووشی بابەتێکی تری ئاوسانی پەریزادە بوو بێ.

لەم حاڵەتەدا پرس بە پزیشکێکە.

برگەی ١٢

خۆپاراستن:
چۆن خۆت لە زۆر نەخۆشی دەپارێزی

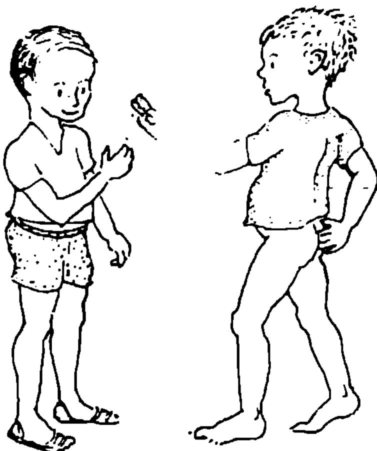
ضتێ خۆپاراستن لە خەرواری چارەسەر چاکترە.»

ئەگەر باش ئاگاداری ئەوە بوین کە دەیخۆین و پاك و خاوینی خۆمان و ماڵ و گوندمان راگرت و دڵنیا بووین ـە کوتانی منداڵەکانمان دەتوانین بەرهەڵستی نەخۆشییەکان بکەین پێش دەس پێکردنیان

پاك و خاوێنی گرنگی، و ئەو گرفتانەی لە کەمیی پاك و خاوینییەوە سەرهەڵدەدەن

پاك و خاوێنی گرنگی یەکی زۆری هەیە لە بەرهەڵستی کردنی زۆربەی هەوکردنەکان وەك هەوکردنەکانی ڕیخۆڵەو پێست و چاوو سییەکان وهەموو لەش بەیەکەوە. جا پاك و خاوێنی کەسەی و گشتی گرنگن. زۆربەی هەوکردنەکانی ڕیخۆڵە کە باون لە کەسێکەوە بۆ کەسێك دەگوازرێتەوە بە هۆی بایەخ پێ نەدان بە پاك و خاوێنی کە سایەتی یا گشتی. میکرۆب و کرم (پاکەراکانیان) تووشی هەزارەها خەڵکی دەبن لە ڕێی پیسایی ئەو کەسانەی کە تووشی بوون. جا لە پیساییەوە بە هۆی پەنجەی پیسەوە یا خۆراك و ئاوی پیسەوە دەگوازرێتەوە بۆ دەمی خەڵکانی تر لەم نەخۆشیانەی کە لە پیساییەوە بۆ دەم دەگوازرێتەوە:

- ■ کرمی ڕیخۆڵە (زۆر بابەت).
- ■ سك چوونی زەحیری (میکرۆب و ئەمیبا دەبنە هۆیان).
- ■ گرانەتاو کۆلیراو هەوکردنی جگەر.
- ■ دەکری هەندێ نەخۆشی تر وەك ئیفلجی منداڵان بە هەمان شیواز بگوازرێتەوە.



دەشکری ئەم نەخۆشیانە بە شیوازێکی زۆر ڕاستەو خۆ بگوێزرێنەوە بۆ نموونەیەکی لە منداڵە تووشی بوەکان بە کرم پارچە شیرینییەك بە دەستی پێشکەش هاوری کەی دەکات و کە بیری چوو پاش پیسایی کردن دەسی بشوات پەنجەکانی بەصەدەها هێلکەی کرم (ئەمانەش بە چاو نابینرن لە بەر بچووکیی) داپۆشراوە

کە منداڵەکەی پارچە شیرینیەکە دەخوات و هێلکەی کرمەکانیش دەخوات بەم شێوەیە نەخۆشیەکە لە منداڵیکەوە بۆ منداڵیکی تر دەگوازرێتەوە.

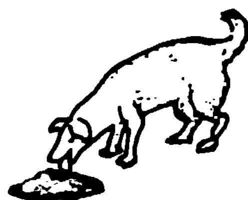
پاش ماوەیەکی کەم منداڵەکەی تر تووشی کرم دەبێو لەوانەیە بە دایکی بڵێ هۆی ئەوە خواردنی شیرینیەکەیە ئەمەش هەڵەیە چونکە هۆکەی خواردنی پیساییەکەیە

زۆر جار ئاژەڵ وەك سەگ و مریشك و ئاژەڵی تر نەخۆشییەكانی ڕیخۆڵە و هێلكەی كرمەكان دەگوازنەوە وەك

كەسێك لە نزیك ماڵ پیسایی دەكات و تووشی سك چوون یا كرمی ڕیخۆڵە بووە.



لەوانەیە ئاژەڵی بێ و پیسایییەكە بخوات و دەم و لووتی و چوار پەلی تێ زەنێ



پاشان ئاژەڵەكە دەچێتەماڵەوە



منداڵ لەسەر زەوی ماڵەوە یاری دەكات، بۆیە بەهۆی پیسانی

كەمە نەخۆشەكە منداڵەكەش نەخۆش دەكەوێ



پاشان منداڵەكە هاوار دەكاو دایكی

دەیگرێتە باوەشەوە



دایكەكە خۆراك دروست دەكات و لە

بیری دەچێ پاش منداڵ هەڵگرتنەكە

دەستی بشوات.



ئەو خێزانە هەموویان خواردن دەخۆن



هەر بە پەلە گشت ئەندامانی

خێزانەكە تووشی سك چوون دەبن



بەم شێوەیە کرمەکان و میکرۆب لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە ئەگەر ئەو خێزانە یەکێ لە ئەم پێویستیانەی وەرگرتایە ئەوا نەیدەهێشت نەخۆشیەکان بڵاوببنەوە.

- پێویستە لە سەر کەسی تووشی بوو ئاودەست بە کار بێنێ
- نەهێڵێ ئاژەڵ بێتە ماڵەوە.
- رێ نەدان بە منداڵ لە تەویلە یاری بکات
- لە سەر دایکە دەست بشوات پاش دەس دان بە منداڵەکەوە و پێش خواردن ئامادە کردن.

ئەگەر نەخۆشیەکانی ریخۆڵەو کرم و سک چوون لە گوندەکەت زۆر بڵاو بوو ئەوە نیشانەی ئەوە یەکەخەڵکی بایەخ بە پاك و خاوێنێ نادات. ئەگەر سك چوون هۆیەکی مردنی منداڵان بێ ئەوە نیشانەی بەد خۆراکیشە. بۆ ئەوەی نەهێڵێ مردن لە منداڵان دا رووبدات لە سەرمانە بایەخ بە پاك و خاوێنی و بە خۆراك بدەین (تەماشال ١٥٤ و برگەی١١).

رێنمایی‌یە سەرکیەکان پاك و خاوێنێ:



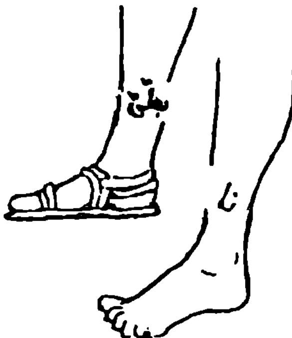
پاك و خاوێنێ کەسی



١- پێویستەکان کاتێ لە خەوهەڵسان و پاش پیسایی کردن و پێش خواردن دەس بشۆین.

٢- پێویستە لە کەشی گەرم و پاش کاری قورس یا ماندوو بوون هەموو رۆژی خۆ بشۆین.

خۆ شۆریـن بەردەوام یاریـدەی پاراسـتـنـی پیـسـت دەکـات دژ بە زۆر لە هەوکـردنـەکـان و توێژ هەڵدانی سەر و زیپکە و خارشت و پەڵەکان. لە سەر نەخۆشەکان و منداڵانە هەموو رۆژی خۆبشۆن.



٣- بەپێ خاوسی لەو شوێنانەی کە کرمی قولابییان تێدایە مەرۆ، و رێ بە منداڵان مەدە بەپێ خاوسی برۆن. ورێ بە منداڵان مەدە بەپێ خاوسی رێ بکەن

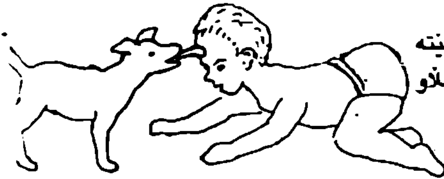
ئەم کرمە دەبێتە هۆی خوێن کەمی توند و دەخزێتە ناو لەشەوە لەرێ پێستی بن پێوە (تەماشال ١٤٢).



٤- فرچەی ددان هەموو رۆژێ و پاش خواردنی هەر شیرینیەك بەکار بێنە ئەگەر فرچەت نەبوو و ... دانت نەبوو دەتوانیی بە خوێ وصودا ددانت بشۆی (ت ل ٢٣٠)-

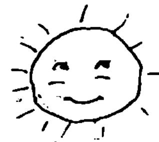
پاک و خاوێنی لە ماڵدا

١- مەهێڵە ئاژەڵ بێنە ناو ماڵ و ئەو جێگانەی کە منداڵ گەمەی لێ دەکەن.



٢- مەهێڵە سەگ دەم و چاوی منداڵ بلێسێتەوە یا بێتە سەر جێ و بانی هەروەها سەگیش نەخۆشی بڵاو دەکەنەوە.





٣- ئەو شوێنانە ی نزیکی ماڵن کە منداڵ یا ئاژەڵ پیسایی لێ دەکەن پیانشۆ منداڵان فێری بەکارهێنانی ئاودەست بکە یا با لەدوری ماڵ پیسایی بکەن



٤- چەرچەف و نوێنی تر لەبەر هەتاو (تیشکی هەتاو) هەڵخە ئەگەر حەشەراتی کێچت دۆزیەوە ئەوا ئاوی گەرم بەکاربێنە بۆ شۆرینی چەرچەف ونوێن وشوێنا نێ کە کێچی لێ هەر هەمان ڕۆژ.

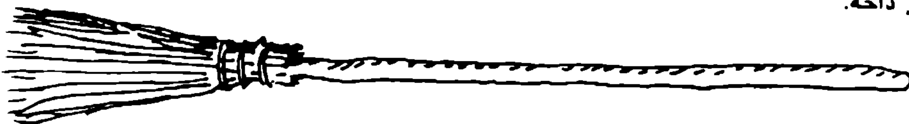


٥- هەموو ڕۆژی بگەڕێ بە شوێنی مۆریان لە سەر منداڵان دا (ت ل ٢٠٠) چونکە ئەسپێ و مێشوولە کەلێ نەخۆشی هەڵدە گرن. ڕێ مەدە ئەو پشیلە و سەگانەی کە ئەم بابەتە مۆریانە هەڵدەگرن بێنە ژوورەوە



٦- تف ڕۆ مەکە سەر زەوی چونکە بەڵغەم وتف لەوانەیە نەخۆشی بڵاوبکەنەوە کە دەکۆخی یا دەپژمی دەمت بەدەس یا بە دەسە سڕ یـ ـ وەرەقەیەک داپۆشە.

٧- بەردەوام ماڵ بشۆ. زەوییەکەی گسک دەولە پاشان بیشۆ و هەمان شت بۆ دیوارەکانیش و ڕایخەکانیش بکە. ئەو درزانەی لە دیوار یا زەوی کە دەکری کێچ و مۆریان و دەوپشکەو سیسرکەی تێ بژی داخە.



پاك و خاوێنی خۆراك و خواردنەوە



١- ئاو مەخۆرەوە تاكو تەعقیم نەكرێ بە تایبەت ئەگەر زانیت ئەم ئاوەت ناكاتە دەس بە رێیەكی پاك (تەماشال ١٨) ئەم كارە بۆ منداڵان زۆر گرنكە بە تایبەت لەو كاتانەی كە نەخۆشی گرانە ئاو سك چوون و كۆلیرا بڵاو دەبنەوە.
دەكرێ ئاوی ژێر زەوی یا ئاوی رووبار، هەر چەند خاوێن دەردەكەون. نەخۆشی بڵاوبكەنەوە ئەگەر پێش بە كار هێنان تەعقیم نەكرێن..

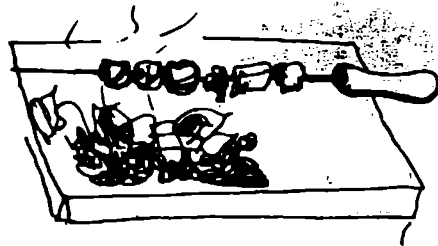


٢- مەهێڵە مێش یا مۆریانی تر بنشنەوە سەر خۆراك چونكە ئەم مۆریانە میكرۆب هەڵدەگرن و نەخۆشی بڵاودەكەنەوە. پاشە رۆكی خۆراك یا قاپی پیس بە بڵاوەیی لەم لاو لەولا مەهێلەرەوە، چونكە ئەمانە مێش بۆ خۆرادەكێشن كە میكرۆب دێنن. لەبەر ئەوە پێویستە خۆراك لە شوێنی داخراو یا لە صندوقی دا پۆشراو بپارێزی.

٣- مێوە پێش خواردنی بشۆو رێ مەدە منداڵان خۆراك لەزەوی هەڵگرنەوە و بیخۆن چونكە دەبێ یەكەم جار بشۆرێ.



٤- گوشت تا باش نەكوڵێ رەنگە سوورەكەی نەڕوا مەیخۆ.



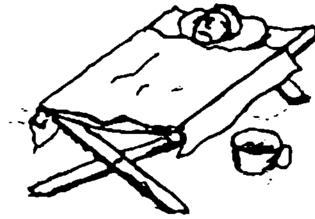


٥- خۆراكی شەوە ساردەمەخۆیا ئەگەر بۆنی بۆگەنی بێ لەوانەیە ژەهراوی بووبێ. خۆراكی قوتو مەخۆ ئەگەر قوتوەكە ئاوسابوو.
ووریاش بە بە تایبەت لە كاتی بەكار هێنانی ئەو قوتوانەی كە ماسی تێدایە.

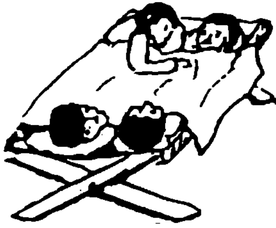


٦- پێویستە لە سەر ئەوانەی تووشی لووت گیران و پەسیو و یا سیل بوون یا هەر نەخۆشیەكی تر دوور لە خەڵكی خۆراك بخۆن. پێویستە قاپەكانیان و كەرەسەكانیان پێش ئەوەی خەڵكانی تر بەكاربێنن بكوڵێن.

چۆنیەتی پاراستنی تەندروستی منداڵان



١- پێویستە منداڵی نەخۆش
لە منداڵانی تر جیا بکرێتەوە.

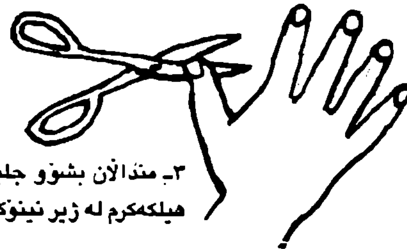


ئەو منداڵانەی تووشی هەوکردن دەبن یا ئارەزووی خواردنی پیسلیی‌یە کە یاریدەربێ یا ئەوانەی ئەسپێ هەڵدەگرن (ئەسپێ یا لەلەش) پێویستە جێی‌خەویان جودا بکرێتەوە. هەروەها پێویستە ئەگەر بکرێ ئەوانەی تووشی نەخۆشی‌یە درمی‌یەکان (پەتا) بوون وەك کۆکە رەشەو سیروژە و پەسیووی ئاسایی جیا بکرێنەوەو لە منداڵانی بچووك نزیك نەکەونەوە.



٢- منداڵان لە نەخۆشی سیل بپارێزە: پێویستە لە سەر ئەوانەی تووشی کۆکەی درێژخایەن بوون یا ئەوانەی لە بارێ بۆ تووش بوون بە نەخۆشی سیل کە دەکۆکن دەمیان داپۆشن و پێویستە هەرگیز لە هەمان هۆدە لەگەڵ منداڵان نەخەون. و لە سەریەتی پەیوەندی لەگەڵ یەکێ لە کارایانی بواری پزیشکی بکات بۆ وەدەس هێنانی چارەسەریی پزیشکی بە پەلە

٣- پێویستە منداڵان دژ نەخۆشی‌ی سیل بکوترێن بە تایبەتی ئەگەر یەکێ لە ئەندامانی خێزان تووش ببو (نەخۆشی‌یەکەی هەبوو)
(ڤاکسین ب.س.ج)(ب.س.ج)



٣- منداڵان بشۆو جلیان بگۆڕەو نینۆکیان بکە، چونکە میکرۆب و هێلکەکرم لە ژێر نینۆکەوە زۆر جار خۆ دەشێرنەوە.



٤- ئەو منداڵانەی تووشی نەخۆشی‌یە درمی‌یەکان بوون بە پەلە چارە سەریان کە تا بۆ خەڵکانی نەگوێزرێتەوە.



٥- پەیڕەوی ئەو بنەما سەرەکی‌یانە بکە کە لەم برگەدا هاتووە و منداڵانیش فێرکە پەیڕەو بکەن کەرەوە کە پەیڕەو کردنیان چەند گرنگە.
وەهانیان دە کە بەشداری لەو پرۆژانە بکەن کە دەبێتە هۆی چاکردنی تەندروستی منداڵان وەکوو ...

٦- دڵنیا بە لەوەی منداڵان رێژیمێکی تەواو لە خۆراکی باش وەدەس دێنن چونکە خۆراکی باش یاریدەر پاراستنی لەشی دژ گەڵێ نەخۆشی دەدات ئەو منداڵەشی کە خۆراکی باش دەخوات زۆر جار دەتوانێ بەرگە ئەو هەوکردنانە بکات کە لەوانەیە کوشندەبێ بۆ منداڵی بەد خۆراك (برگەی ١١ بخوێنەرەوە).

پاك و خاوێنی كشتی

١ـ پاك و خاوێنی بیری ئاو بپارێزە. و رێ مەدە ئاژەڵ نزیك ببنەوە لە ئەو شوێنانەی بۆ خواردنەوە دانراون. ئەگەر پێویستی كرد بەربەستێكیش بۆ نەهێشتنیان دانێ. پیسایی لەنزیك بیری ئاوی خواردنەوە مەكەو پاشەڕۆكی لە نزیك فڕێمەدە. و پاك و خاوێنی رووبار وچۆكەلەكان لەو شوێنانەی بۆ خواردنەوە بەكاردێن بپارێزە.

٢ـ ئەو پاشەڕۆكانەی دەكرێ بسووتێن بسووتێنە. بەڵام ئەو پاشەڕۆكانەی كەناكرێ بسووتێن پێویستە لە چاڵێكدا بشێن،ڕێتەوە دوور لە ئاوەدانیو ئەو شوێنانەی بۆ ئاو خواردنەوە دانراون.

٣ـ ئاو دەست لەدوور دروست بكە بۆ ئەوەی ئاژەڵ بەزەحمەت بتوانێ خۆ لە پیسایی مرۆڤ وەردا. (دەكرێ چاڵێكی قووڵ و هۆدەیەكی لەسەر بكرێ نموونەیەكی باش بێ بۆ ئەم ئاودەستانە).

لە وێنەكەی بەرامبەر ئاودەستێكی نەخشە ئاسانە.

پاش هەر بەكارهێنانی هەندێ كلس (گەچ یا زبڵ یا خۆڵەمێش بكە بەسەریا بۆ كەم كردنەوەی بۆن و نەهێشتنی نزیك بوونەوەی مێش.

پێویستە دروستكردنی ئەم ئاودەستانە دووری لە بیست مەتر كەم تر نەبێ لە شوێنی ئاوەدانی یا بیری ئاوی خواردنەوە.

ئەگەر ئەم ئاودەستانە نەبوو پێویستە تا دەتوانی لە شوێنی ئاوەدانی دوور كەویتەوە لەكاتی پیساییكردندا. منداڵەكانت فێركە كە هەمان شت بكەن.

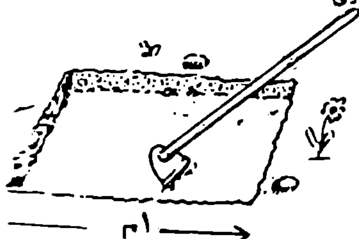


بەكارهێنانی ئاودەستی دەرەوە یاریدەی رێ نەدان بەزۆر نەخۆشی دەدات.

لە لاپەرەی داهاتوودا بیروكەی باشتر دەبینینەوە بۆ دروست كردنی ئاودەست. هەروەها ئەم ئاودەستانە دەكرێ بەكار بێن بۆ وەدەس هێنانی پەینی باش بۆ بێستانەكان.

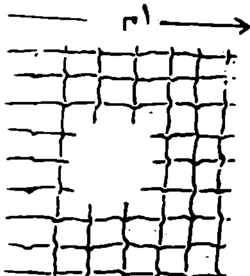
ئاو دەستی باشتر:

ئەو ئاو دەستانەی لە پێشدا پێشنیار کراون دروست کردنیان ئاسان و کەم مەسرەفە. بەڵام ئەنگی یەکەمی (عەیبەکەیان) ئەوەیە کراوەن و بەم جۆرە رێ بەهاتنە ژوورەوەی مێش دەدەن. بەڵام ئەگەر داخراوە لەسەرەوە ئەوا ناهێڵن مێش و بۆنی بیزراو بێتە ژوورەوە بچێتە دەرەوە. بەڵام ئەم چاڵە داخراوە بنمیچەکەیان کونێکی تێدایەو ئەو کونەش قەپاغی هەیە. و دەکرێ ئەم بنمیچانە لە دار یا لە چەمەنتۆ بێتە دروست بکرێ بەڵام چەمەنتۆ باشترە چونکە ئاڕزێ و توند تر دەبێ.

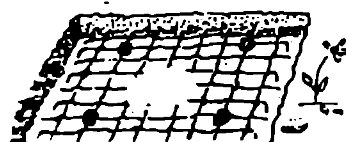


- بۆ دروست کردنی بنمیچ لە چەمەنتۆ:

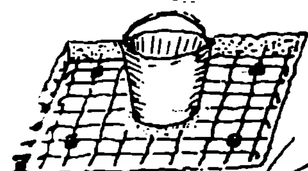
١- چاڵێ هەڵکەنە بەپانتایی یەک میتر چوار گۆشەو قووڵایی ٧سم و دڵنیابە لەوەی زەوی بنەوەی چاڵەکە نەرم و راستە.



٢- تۆڕێکی شریت پانتایی یەک مەتر چوارگۆشە بێ بەکاربێنە و تیرەی ئەم شریتە لەوانەیە نیو سم یا چارەکە سم بێ و ئەو نێوانانەی بەشەکانی ١٠سم بێ. کونێکیش لەناوەراست تۆڕەکە بکەرەوە بەتیرەی ٢٥سم.



٣- تۆڕەکە بخەرە چاڵەکەوە. لایەکی شریت کە بچەمێنەرەوە یا بەردێ بخەرە ژێر گۆشەکانی شریتەکە بۆ ئەوەی تۆڕەکە ٣سم لەزەوییەکەوە بەرز بێ.

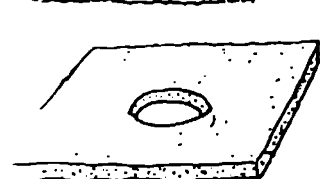


٤- دەولکێ کۆن بخەرە کونەکەوە.

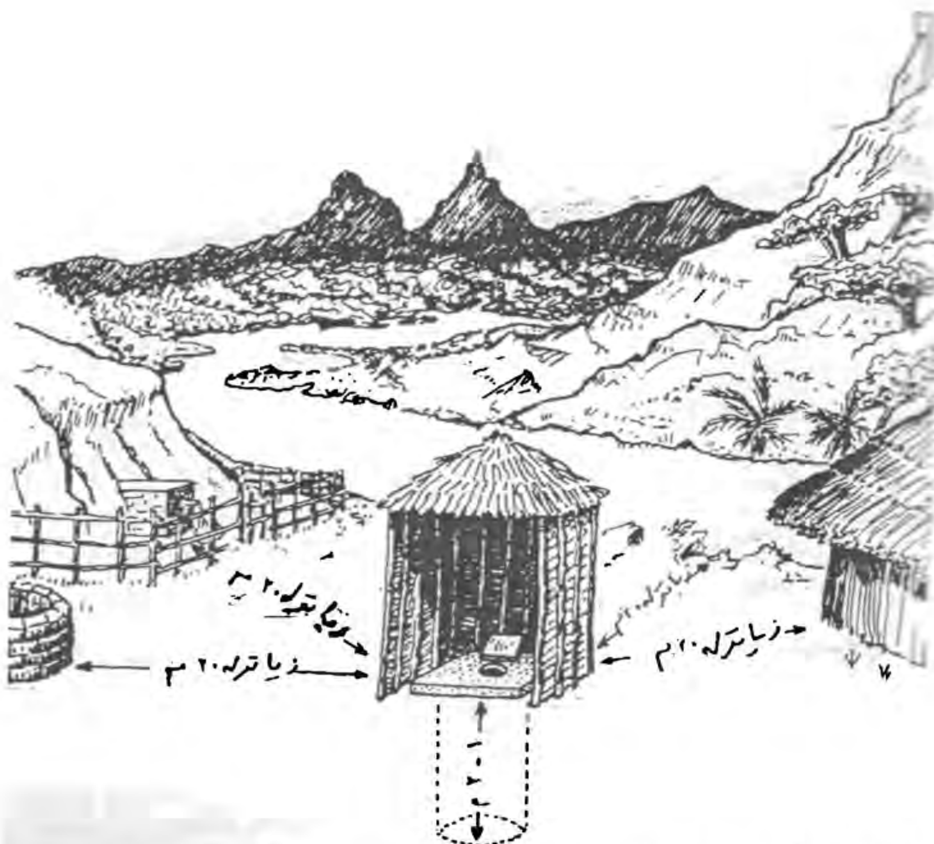


٥- چەمەنتۆولمکە لەگەڵ بەردە بچووکەکان تێکەڵ کەو رێژەیەک ئاوبخەرە ناو تێکەڵەکەوە. ئەم تێکەڵە تا بەرزایی ٥سم برێژە.

٦- دەولکەکە لیکەرەوەکە چەمەنتۆکە خەریک بوو وشک بێ (پاش ٣ سەعات) لە رژاندنی. پاشان چەمەنتۆکە بەپارچە قوماشی تەر و لم و کەلاو شت داپۆشە و بابەتەری بمێنێتەوە پارچە چەمەنتۆ وشکەکە پاش ٣ رۆژ لە داڕێژراوی بەرزکەرەوە.



پارچە چەمەنتۆکە بخەرە سەر چاڵە خرەکە لەسەر زەوی کە تیرەی یەک میترو قوڵایی لە نێوان مەترێک و دوو مەتر بێ.

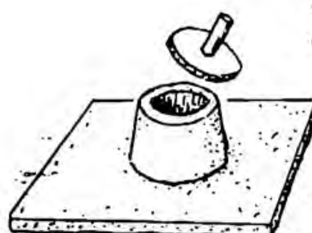


پێویسته ئەم ئاودەستانە دوور لە خانوویەرە دروست بکرێن بەدووری لەبیست مەتر کەمتر نەبێ و دوور
ە بیری ئاو یا کانیاو یا رووبار بەهەمان مەسافە و پاشوێنەکەی لەولایەوە بێ کە رووبار یا جۆگەلە لە
ئانۆوبەرە دوور دەکەنەوە.
ك و خاوێنی ئاودەست بپارێزە و زەوییەکەی بەردەوام بشۆو مندالآن و
ەلکی تر فێر بکە پاك و خاوێنی ئاودەست بپارێزن.



.لنیابە لە بوونی سەر پۆش بۆ کونەکە و کە کونەکە لە کاتی
بەکارنەهێنانی سەری داپۆشراوە. دەتوانی سەرپۆش لەدار دروست
بکەی.

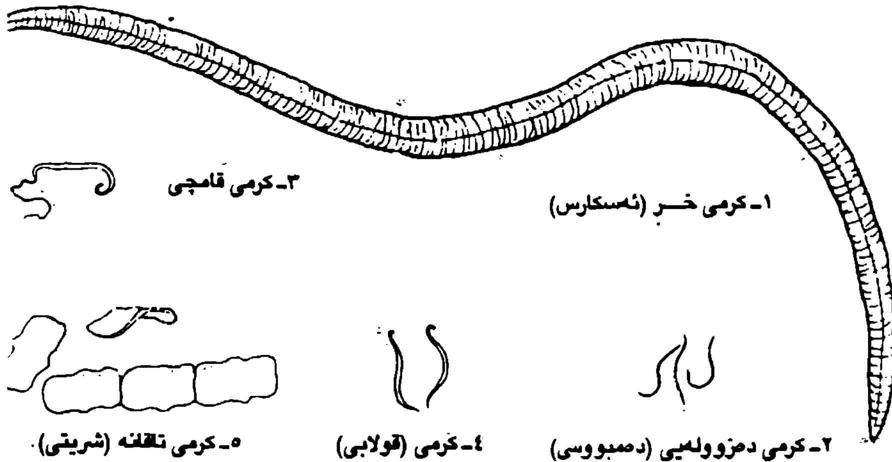
ەگەر ئارەزووت لەوەیە لەکاتی بەکارهێنانی ئاودەست دابنیشی-
.ەتوانی شوێنی دانیشتنی لەچەمەنتو بۆ دروست کەی وەك
ەوێنەکەدا دیارە.



ەکرێ ئەم شوێن دانیشتنە بەقالب یا بەبەکارهێنانی دوو دەولك بە
ەوارەی جیاواز ئامادەکەی.

کرم و مشەخۆرەکانی تری ریخۆڵە.

بابەتی زۆر کرم و مشەخۆرە بچووکەکانی تر لە ریخۆڵەی مرۆڤ دەژین و دەبنە هۆی نەخۆشی باو. گەورەکانی ئەم کرمانە دەکرێ لە پیسایی ببینرێن.



ئەو کرمانەی دەکرێ لە پیساییدا ببینرێ ئەو کرمە ئیسکارسەو دەزوولەیی و تاقانەن بەڵام بابەتەکانی تر کرمەکان لە پیساییدا نابینرێن لەگەڵ ئەوە بەرێژەیەکی زۆر لەریخۆڵە دان.

تێبینی: زۆرتـرین ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری کرم بەکاردێن پیپرازین یان تیلیە بەڵام تەنها لە دژ کرمی ئەسکـارس و کرمەدەزوولەیـیەکـان نەبێ کار ناکـەن. لەبــەر ئەوە پێـویستە چارەسەرکردنی کرمەکانی بەدەرمانی تر بکرێ.

کرمی خــر

(ئەسکارس یا کرمی خر

درێژیی لە نێوان ٢٠سم و ٣٠سم: سپی یا سور رەنگن.

چۆنیەتی بڵاوبوونەوەیان

لە پیسایی - بۆ - دەم. بەهۆی نەبوونی پاك و خاوێنی هێلکەی ئەسکارس لە پیسایی یەکێکەوە بۆ دەمی کەسێکی تر دەگوازرێتەوە.

کاری لەسەر تەندروستی:

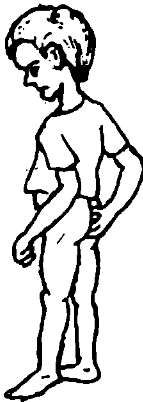
لە کاتی قووت دانی هێلکەکان کرمی بچووکیان لێ دەردەچێ و دەچێتە ناو خوێنەوەو دەبێتە هۆی هەو کردن بەخارشتی گشتی ئەم کرمە بچووکانە دەگوێزرێنەوە سییەکان و دەبنە هۆی نەرمە کۆخە یا هەو کرسی و کۆخەی خوێناوی زۆر جار. لەکاتی کۆخەدا سییەکان کرمە بچووکەکان دەردەکەن و قووت دەدرێنەوە و دەگەنە ریخۆڵە و گەورە دەبێ و دەبیتە کرمی تەواو.

زیاد بوونی ئەم کرمانە لە ریخۆڵەدا گلۆڵە دەبەستێ و دەبنە هۆی بەدهەرسی خۆراك و لاواز بوون لەمنداڵاندا ئەم کرمانە زیاد دەکەن سکیان دەئاوسێ و گەورە دەبێ. کەم جار ئەم کرمانە دەبنە هۆی تەنفەسی یا گەشکە یا گیرانی ریخۆڵە (تەماشای ل ٩٤) کە گەرمای منداڵ بەرزدەبێتەوە ئەم کرمانە لەگەڵ پیساییدا لە دەمەوە یا لە لووتەوە دەردەچنە دەرەوە یا لە کۆئەندامی هەناسە دانەوە دێنە دەرەوە و دەبنە هۆی دڵ هەڵشێوان.

ـو پاراستن:

ـ خواردن ئاودەست بەکاربێنە و دەستت پاك بشۆ خۆراك لە مێش بپارێزەو ڕێنماییە سەرەکییەکانی پاك
ـوێنی بپارێزە وەك لەسەرەتای ئەم بڕگەیەدا هاتووە.
ـەسەر:ـ یەك ژەمی پیرازی تەواوە بۆ ڕزگار بوون لە ئیسکاری. بۆ دڵنیابوون لە ڕێژەی ژەمە گونجاوەکە
ـەیرەوە لاپەرە ٣٦٣ بەڵام هەندێ چارەسەری خۆماڵی لەوانەیە یەکەڵك بن.

ـمی دەزوولەیی



ـەبوسی یا کلك تیژ)
ـێژیان یەك (سم)ە. باریکن وەك دەزوو و ڕەنگیان سپی یە.
ـوونیەتی گوێزرانەوەی
ئەم کرمانە هەزارەها هێلکە لەدەرەوەی کۆم دەخەن کە دەبێتە هۆی ئارەزوو بەخواردنی
ـکەن بەتایبەت لەشەودا. کە ئەم مندالە کۆمی خۆی دەخورێنێ ئەم هێلکانە (گەرایانە)
ـوسێنە ژێر نینۆکیانەوەو دەگوێزرێنەوە بۆ خۆراکیان و مشتەکانی تریان بەم شێوەیە
ـگوێزرێتەوە دەمی یا بۆ دەمی خەڵکانی تر و دەبێتە هۆی هەوکردنەکانی تازەتر.

کاری لەسەر تەندروستی:

هیچ مەترسییەك لەسەر تەندروستی مندال نییە بەهۆی ئەم کرمانەوە بەڵام دەبێتە هۆی
ـەحەتی مندال بەتایبەت لەکاتی نووستندا چونکە وای لێ دەکات ئارەزووی خورانی
کۆمی بکات.

خۆپاراستنی و چارەسەر

★ لەسەر ئەو مندالەی کە تووشی ئەم کرمانە بوو دەرپێی تەنگ لەبەر کات لە کاتی نووستندا بۆ ئەوەی
ـەنێ کۆمی بخورێنێ.

★ پێویستە کە مندال لەخەو هەستا دەس و پشتی بشۆری و پاش پیسایی کردنیش. هەمیشە پێش خواردن
ـەس بشۆرە.

★ پێویستە نینۆکی مندال بکرێ و جلەکانی بگۆردرێ و بشۆرێ زوو زوو لەگەڵ شۆردنی پشتی و
نینۆکەکانی بەباشی.

★ کەرەسەی ڤازلین بکەرە کۆمی یەوەو دەوری کۆمی چونکە ئەوە ئارەزووی خواردنی کەم دەکاتەوە.

★ دەرمانی دژ بەکرمی بدەرێ کە ژەمەکانی پیرازینی تیا بێ (تەماشا ل٣٦٣) باشتر وایە هەمان دەرمان بدرێ
بە ئەندامانی خێزان کە ماون.

★ پاك و خاوێنی سەپەریکە دژ ئەم کرمانەی لەوانەیە بگەرێتەوە لەش پاش دەرمان وەرگرتن ئەگەر بایەخ
بەپاك و خاوێنی کەسایەتی نەدرێ.

★ تەمەنی ئەم کرمە دەزوولەیانە لەشەش هەفتە زیاتر تێپەر ناکات لەبەر ئەوە لەوانەیە خۆی نەمێنێ بەبێ
بەکارهێنانی دەرمان ئەگەر پەیرەوی ڕێنماییە سەرەکییەکانی پاك و خاوێنی بکەین.

کرمی قەمچی

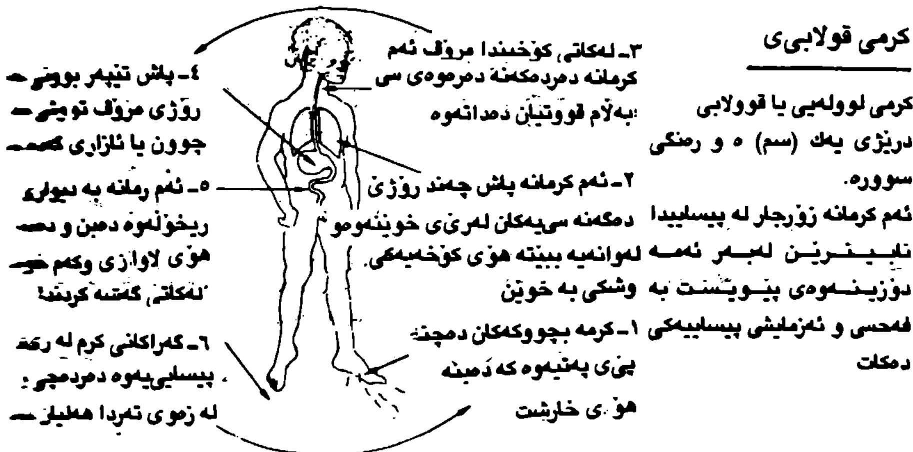
کرمی قەمچی یا کلك دەزوولەیی
درێژی لە نێوان ٣ - ٥سم ەو رەنگی گوڵی یا خاکییە.
ئەم کرمانە وەك گوێزرانەوەی ئیسکارس دەگوێزرێنەوە لە پیسایییەوە بۆ دەم مەترسیشی کەمە بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی سك چوون و لەوانەشە ببێتە هۆی دەرهاتنی ریخۆڵە بەرەوەی کۆم (کۆم دەرهاتن).
خۆ پاراستن: وەك هی ئیسکارسە.

چارەسەر:

ئەگەر ئەم کرمانە بوونە هۆی دەندی گرفت تیا بیندازول یا میبندازول بەکار بێنە. بگەڕێرەوە ل ٣٦٣ و ٣٦٤ بۆ زانینی ڕێژەی ژەمەکان. لەحاڵەی کۆم کەوتن دا منداڵە سەرەو خوارکەرەوە و ئاوی ساردیکەرە سەر ریخۆڵەکەیدا لەوانەیە ئەم پرۆسیسە ریخۆڵە بگەڕێنێتەوە جێی خۆی.

کرمی قولابی

کرمی لوولەیی یا قوولابی درێژی یەك (سم) ٥ و رەنگی سوورە.
ئەم کرمانە زۆرجار لە پیساییدا نابینرێن لەبەر ئەمە دۆزینەوەی پێویستت بە فەحسی و ئەزمایشی پیساییەکی دەکات



چۆنیەتی بڵاوبوونەوەی

ئەو هەوکردنانەی لە ئاکامی هۆی ئەم کرمانەن لەوانەیە ژیانی منداڵان بخەنە مەترسیەوە (هەرەشە ژیانی منداڵان بکەن) هەر منداڵی زەرد هەڵگەراو دیار بوو وتووشی کەم خوێنی بوو ئارەزووی خواردنی بیسر کرد لەوانە تووشی ئەم کرمانە بووبێ و پێویستە پیسایی ئەم منداڵە ئەزمایش کرێ.
چارەسەر:
یەکێ لەو دەرمانانە بەکاربێنە: تیابندازوڵ یا میبندازوڵ یا تیترامکورواپچلین یا بیفینیوم بگەڕێرەوە لاپەرەکانی ٣٦٣ و ٣٦٤ بۆ زانینی ریژە ژەمەکانەو ئیحتیاطەکان. پێویستە چارەسەر ی کەم خوێنی بکرێ - خواردنی خۆراکی پر ئاسن و ئەگەر پێویستیشی کرد حەبی ئاسن وەربگرێ (ل١٢٥).

> بۆ وەلاوەنانی مەترسی کرمی هەڵۆیی پێویستە ئاودەست دروست بکرێ و رێ نەدرێ بە منداڵان بەبێ خواستێ هاتوو چۆ بکەن.

کرمی تاقانه (شەریتی)

ـرێژی کرمی تاقانه لەریخۆڵەدا دەگاته چەند مەتری بەڵام
ـرێژی بەشـه پانه سپیەکانی کەله پیسایی‌دایه دەگاته
ـزیکەی یەك سانتیمتر.
ـەکاتێکەوه بۆ کاتێ‌تر ئەم پارچانه له خۆیانەوه
ـیەك جیادەبنەوه و لەگەڵ جله سپیەکانی ناوەوه
ـەبینرێن.
ـەندێ خەڵکی زۆرجار تووشی ئەم کرمانه دەبن
ـەهۆی خواردنی گۆشت بەراز یا گۆشتی مانگا یا
هەر بابەتی تر لەو گۆشتانەی کەباش
نەکوڵێندرێن.

خۆپـاراستن: وریای باش کوڵاندنی گۆشت بەو دیسان دڵنیابە که پارچه گۆشته که هەمووی هیچ بەشی نەکوڵاوی (خاو) تیانی‌یه.

کاریگەریتی لەسەر تەندروستی:

ئەم کرمه لەوانەیه ئێشی سووك بەگەده بگەیەنێ لەگەڵ کەمێ گرفتی تردا.
بەڵام گەورەترین مەترسی ئەم کرمه روودەدات کاتێ که ئەم کیسه تەنکه بچووکانه (که کرمی بچووکی تیایه؛ دەچنه ناو مێشکەوه (مێشکی مرۆڤ) ئەمه روودەدات لەکاتی خول گوێزرانەوەی گەراکان له پیساییەوه بۆ دەم. لەبەر ئەمه هەر کەسه که تووشی کرمی تاقانه بووه پێویسته لەسەری پەیرەوی بنەما سەرەکیەکانی پاك و خاوێنی بکات و چارەسەر وەدەس بێنێ له نزیکترین هەلی گونجاودا.

چارەسەر

نیکلو سەماید (یومیسان ل ٣٦٤) یا دایمکلۆرومین (ئەنیتفین ل ٣٦٤) یا کوین کرینی (میباکرین یا ئەتا برین ل ٣٥٩) و کاربێنه بەوردی پەیرەوی رێنماییەکان بکه.

کرمە لووڵ پێچەکان (کرمە دەزوولەیەکان)

ناکرێ ئەم کرمانە لە پیسایدا ببینرێن. ئەمانە لەرێخۆڵەی مرۆڤەوە دەچنە ماسوولکەکانیەوە.
گوێزرانەوەی ئەم کرمانە بۆ مرۆڤ لە شێوازی گواستنەوەی کرمی تاقانە دەچێ لەبەر خواردنی گۆشتی بەرازی تووش بوو یا هەر گۆشتێکی تر باش نەکوڵاو.

کارکردن لەسەر تەندروستی:

لەهیچەوە بۆ مەترسی مردن دەگۆڕێ ئەوەش بە گوێرەی ڕێژەی ئەو گۆشتەی کەسەکە خواردویەتی پاش تێپەربوونی ماوەیەک لەچەند سەعاتێکەوە بۆ پێنج ڕۆژ دەخایەنێ پاش خواردنی گۆشتی ئالودە کەسەکە هەست بە ئێشی گەدەو ئێسک چوون دەکات.

لە حاڵەتی تووش بوونی ترسناک هەست بەمانە دەکات:

- بەرزبوونی گەرماو تەزوو.
- ئێشی ماسوولکە.
- ئاوسانی چواردەوری چاوو و هەندێ جار ئاوسان لەپێ ڕوودەدات
- پەنمانی بچووک (ڕەنگ ڕەش یا شین) لەسەر پێست.
- خوێن بەربوونی سپینەی چاو

ئەم حاڵەتە ترسناکانە لە نێوان سێ تا چوار هەفتە بەردەوامە.

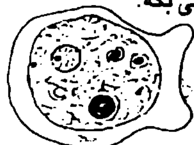
چارەسەر:

هەوڵدە بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی بەپەلە. و لەوانەیە بەکارهێنانی ئیانبدازۆل تا ڕادەیەک بەکەڵک بێو پێویستە بگەرێتەوە بۆ ل ٣٦٣ بۆ زانینی بڕی ئەو ژەمەی کە پێویستە وەربگیرێ. (هەروەها کۆرتیکو ـ ستیرۆید، یاریدەی چابوونەوە دەدات بەڵام بەکارهێنانی ئەم دەرمانە پێویستە بەهۆی کارگەری تەندروستی یا پزیشکی بێ).

تێبینی گرنگ: ئەگەر هەندێ کەس پاش خواردنی هەمان گۆشت تووشی بوون پێویستە گومان لەرووداني هەمان نەخۆشی بکەی کەمەترسی‌یەکی گەورە دروست دەکەن. داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

خۆپاراستنی لە دەزوولەیە سپرینگیەکان.

★ هیچ خواردنێ مەخۆ تەنها پاش کوڵاندنی بەپێڵی.
★ پاشماوەی گۆشت مەدە بە ئاژەڵ تەنها پاش کوڵاندنی باش نەبێ.


ئەمیبا کەلە ژێر مێکرۆسکۆب دەبینرێ

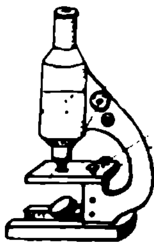
ئەمیبا

ئەمانە کرم نین بەڵکو گیانداری بچووکن ـ یامشەخۆرن ـ (مێمل) ناکرێ ببینرێن بەمیکرۆسکۆب نەبێ.

شێوازی گوێزانەوەی

لە پیسایی کەسە تووش بووەکانەوە کە بەمیکرسکۆب نەبێ نابینرن دەچێتە ناو ئاوی خواردنەوەیا خۆراک بەهۆی خراپی پاک و خاوێنی‌یەوە.

نیشانەی تووش بوون بەئەمیبا



لەوانەیە لە مرۆڤێکی لەش ساغ بێ وهەست بەنەخۆشی‌یەکە نەکات لەگەڵ ئەوەشدا کە لەشی ئەمیبای تیایە.
بەڵام ئەم ئەمیبایە لەوانەیە ببێتە هۆی سک چوون یا زەحیری (دیزانتری) ئەمەش ئاوێکە بۆ سک چوونی تێکەڵ بەخوێن دەوترێ بەتایبەتی لای خەڵکە لاوازەکان بەهۆی نەخۆشی تر یا بەدخۆراکی. و لەحاڵاتی کەم دەکرێ ئەمیبا کیمێ و زوخاوی بە ئێش و ترسناک لەجگەر دروست کات.

دیزانتری (زەحیری) لە ئاکامی ئەمیبا ئەمانە دروست دەبن:

● سك چوون دەرواو دەگەڕێتەوە لەوانەیە بەگرفتییەوە هەندێ جار جێ گۆڕکێ بکات.

● پێچی سك و هەست کردن بە پیسایی‌کردن چەند جارێ هەر چەندە ڕێژەی پیسایی‌یەکە کەمە یا تەنیا کیماوێیە.

پیسایی شل (بەلام وەك ئاوی‌یە) لەگەل بوونی‌کەرسەی کلمی هەندێ جار لەگەل خوێن.

● لە حالەتە ترسناکەکان دەکرێ ڕێژەی خوێن لە پیسایی‌دا گەورە بێو کەسەکە هەست بە لاوازێ و نەخۆشی بکات.

● زۆر جار گەرما بەرزنابێتەوە.

سك چوونی خوێناوی دەکرێ لە ئاکامی ئەمیبا یا بەکتریا بەلام زەحیری لەئاکامی بەکتریایەك نەبێ لە ڕەگەزی قارچکی پارچە پارچە بێ زۆر جار لە ناکاو دەس پێدەکات و پیسایی زۆر شل تر دەبێ و گەرمای بەرز دەبێتەوە (ل ١٥٨)

وەك بنەمایەکی گشتی لە بیرت بێ:

سك چوون + خوێن + تا = تووش بوون بە بەکتریا
سك چوون + خوێن بەبێ تا = تووش بوون بە ئەمیبا

لەوانەیە بوونی خوێن لەگەل سك چوون دا لەئاکامی هۆی تربێ. بەلام بۆ دلنیا بوون لە هۆکەی پێویستە پیسایی ئەزمایش بکرێ.

هەندێ جار ئەمیبا دەچێتە جگەرەوە وکێم دروست دەکات و دەبێتە هۆی ئێش لەسەرووی لای ڕاستەوەی سك لەوانەیە ئێشەکە بکاتە لای ڕاستی سنگەوە لەکاتی ڕێ کردندا زیاد دەکات.

ئەم ئێشە لەگەل ئێشی زراو ل٣٢٩ و هەوکردنی جگەرو بەموۆم بوونی جگەر بەراوورد کە. ئەگەر کەسەکە هەستی بەم نیشانانە کرد و شلەمەنیەکی قاوەیی تفاندەوە لە کاتی کۆکیندا ئەوا نیشانەیەکە لەسەر ئەوەی سی‌یەکانی تووشی کێمی ئەمیبی بوون.

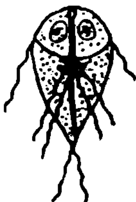
چارەسەر

★ داوای یاریدەی پزیشکی بکەو تەحلیلی پیسایی بکە.

★ تووش بوونی سووك لە ڕیخۆلەدا دەکرێ چارەسەر بکرێ بە تتراسایکلین بەتەنیا یا لەگەل دیپۆ هایدوکسیکوین (بەنسبەت ڕێژەی ژەمەکەو ماوەی چارەسەر و ئاگادار کردنەوە بگەڕێرەوە ل٣٥٣ و ٣٥٩).

لەحالەتی دیزانتری، زۆر ترسناکەکان یا کێمی ئەمیبی لە جگەر ـ تتراسیکلین لەگەل مترونیدازۆل بەکار بێنە (بۆ ژەمەکان تەماشا ل ٣٥٩) ئەگەر ئەم دەرمانە نەبوو کلورو کوین بەکار بێنە (تەماشا ل ٣٥٧)

خۆپاراستن: ئاودەست دروست کەو بەکاری بێنە سەرچاوەکانی ئاوی خواردنەوە بپارێزەو پەیرەوی ڕێنماییە سەرەکیەکانی تووش بوون بە ئەمیبا بکە.



جیاردیا (لامبلیا)

جیاردیا لە ئەمیبا دەچێ هەردوکیان مشەخۆرن (میملن میکروسکوبین لە ناو ڕیخۆلە دەژین بەتایبەتی لە مندالآن دا دەبنە هۆی سك چوون لەوانەیە ئەم سك چوونە کۆن کردەبێ یا پچر پچر بێ (جار جار بزر دەبێ و جارجارەش دەگەڕێتەوە)

ئەگەر سك چوونەکە زەرد بێ بۆنی ناخۆش بێ، پڕ بلغ بێ و خوێنی تیا نەبێ یا کێمی تیا نەبێ ئەوا زۆر

جار بە هۆی جیاردیاوەیە کەواتە سک دەئاوسێ بە غازاتی نارەحەت و پێچ بەسک دادێ و دەتڕێ (زۆر جار
لەی دەبێتەوە ئەم حاڵەتە بەرزبوونەوەی تای لەگەڵ دا نابێ.
زۆرجار تووش بوون بە جیاردیا بەبێ چارەسەر چا دەبێتەوە. خۆراکی چاکیش یاریدەی ئەوەدەدات
باشترین ڕێگا بۆ چابوونەوە لە حاڵەتە ترسناکەکان بە میترونیدازول چارەسەر دەکرێ (بۆ ڕێژەی ژەمەکە
بگەڕێرەوە لاپەڕەی ۳۵۹.
لەوانەیە کەم مەسرەف تر بێ بەڵام کەم کاریگەر تربێ بەکارهێنانی کوینکرین (ئەتابرین ل ۳۵۹) لەوانەیە
کەم مەسرەف تر بێ بەڵام کەم کاریگەریتی تر بێ.)

پەرەی خوێن یاشستوسوما یا بلهارزیا)

ئەم هەوکردنانە لە هەندێ وڵات دا لە ئاکامی خۆ خزاندنی بابەتێ لە کرم بۆ ڕۆکای خوێن ڕوودەدات. لە ئەفریقیا و ڕۆژ هەڵاتی ناوەڕاست و هەندێ بەشی ئەمریکایی لاتینی باوە. هەرکەسێ خوێن لە میزەکەی ببینێ لەسەریەتی میزەکە بە میکرۆسکۆب فەحس بکات بۆ دڵنیا بوون لە بوونی هێلکەی پەرەی خوێن یا نەبوونی

نیشانەکان

- گرنگترین نیشانە بوونی خوێنە لە میزدا بەتایبەتی لە دڵۆپەکانی کۆتادا.
- لەوانەیە ئێش لە خوارەوەی سک و نێوان لاقەکان ڕوو بدات و لە کۆتایی میزکردندا زیاد بکات. لەوانەیە تای لێ بێ لەگەڵ ئارەزووی خوراندن.
- لەوانەیە گورچیلەکان پاش چەند مانگێ یا چەند ساڵێ تووش بوون لەکار بکەوێ کە دەبێتە هۆی ئاوسانی گشت لەش و مردن.

چارەسەر:

خۆراکی بە پیت گرنگە لەو ناوچانەی کە ئەم نەخۆشیەی تیا بڵاوە کەم چارەسەر دەکرێ تەنها ئەو کەسانە نەبێ کە زۆر نەخۆشن. بۆ ئەم حاڵەتانە نیریدازول بەکار بێنە (بۆ ڕێژەی ژەمەکە بگەڕێرەوە ل۳٦٥)
و پێویستە دەرمانەکە بە هۆی کارکەری تەندروستی شارەزاوە بدرێ.



(سپرینگ) هێلکە شەیتانۆکە لە قەبارەی سروشتی‌دا

خۆپاراستن

پەرەی خوێن ڕاستەو خۆ لە کەسێکەوە بۆ یەکێ تر ناگوێزرێتەوە چونکە بەشێ لە خولی ژیانی پێویستە لە ناو (هێلکە شەیتانە) سپرینگی ئاوی بچووک بێ.



بۆ خۆپاراستنی لە شستۆسوما پلان بۆ کوشتنی سپرینگەکان (هێلکەشمیتانە) دانێ و بۆ چۆنیەتی چارەسەرکردنی تووش بووان. لەمانە هەموو گرنگتر فێری بەکارهێنانی ئاو دەست بەو میز مەکەرە ئاوەوە یا لە نزیکی ئاو.

تێبینی: بابەتێکیتر لەبەرەی خوێن هەیە کە تووشی ریخۆڵە دەبێ و دەبێتە هۆی سک چوونی خوێناوی. بیسلیێکە تووش بووە بە هێلکەی کرمەکان و لەبەر ئەوە بەکارهێنانی ئاو دەست میز نەکردن لە نزیک ئاوی خواردنەوە یا لە نزیک ئەو شوێنانەی کە خەڵکی خۆیانی لێ دەشۆن گرنگە.

کوتان (ڤاکسین): خۆپاراستنی مسۆگەر و ئاسان

کوتان (ڤاکسین) لەگەڵ نەخۆشی ترسناک وەک ئیفلیجیی منداڵان و وەناق و کۆکەرەشەو هی تر خەڵکی دەپارێزێ. ئەگەر کارگەری تەندروستی منداڵان نەکوتێ پێویستە ببرێن بۆ بنکەی تەندروستی بۆ کوتاندنیان.

باش وایە کەساغن بکوترین لە جیاتی ببرێن بۆ چارەسەر، نەخۆش دەکەون یا خەریکە دەمرن زۆر جار کوتاندن بە خۆراییە.

کوتانی (ڤاکسین) ساڵی یەکەم و دووەم.



دڵۆپی تام خۆش

★ مانگی دووەم: ئیفلیجی و سیانی: کۆکە رەشە ـ وەناق ـ دەردە کۆپان) بەشی یەکەم

★ سێ مانگی و نیو: ئیفلیجی و سیانی: بەشی دووەم

★ مانگی پێنجەم: ئیفلیجی و سیانی : بەشی سێیەم

ساڵی یەکەم: سیل

★ مانگی پازدەهەم: سیرۆژە.

★ ساڵ و نیو: دووبارە کردنەوەی ئیفلیجی و سیانی.

هەروەها ئامۆژگاری دەکرێ بەمانە:

★ ڤاکسین ئیفلیجی هەر ساڵێ جارێ دووبارە دەکرێتەوە تاکو ساڵی پێنجەم و لە پاشان هەردووساڵ جارێ تاکو ساڵی دوانزەهەم.

★ ڤاکسین سیانی (کۆکەرەشەو وەناق و دەردە کۆپانە) یەک جار دووبارە دەکرێتەوە لە نێوان چوار ساڵی و شەش ساڵی.

★ ڤاکسین دووای (وەناق ـ دەردەکۆپان) لەساڵی دووەهەم دەدرێ

★ ڤاکسین دەردە کۆپان بە تەنها هەر دەساڵ جارێ دووبارە دەکرێتەوە.

بەڵام بەنسبەت بەڤاکسینی ئاوڵەوە ڤاکسینەکە مەترسی تیا هەیە و لەوانەشە ئەسەری ئاوڵە ، لە جیهان دا نەماوە لەبەر ئەوە پێویست بەکوتاندن دژی ناکات.

مندالەکەت لە کاتی دیاری کراو بکوتە دڵنیا بە کە ژمەە تەواوەکانی هەر کوتانێ کە پێویستیانە وەرگیراوە.

ڕێگاکانی تر بۆ ڕێ گرتن لە نەخۆشی و زیانەکان.

لەم برگەیە دا باسی ڕێگاکانی خۆپاراستنمان کرد لە هەوکردنەکانی ڕیخۆڵەو ئەوانی تر: وەك بایەخ دان بە تەندروستیی تایبەت و کشتی و کوتان. پێشنیارەکانیش دەبینی بۆ ڕێ گرتن لەم تووش بوونانە لەڕێی ئەم پەرتووکەدا بەگشتی لە بنیادنانەوەی لەش بەدروستی بەخواردنی خۆراکی بەپیت و بۆ بەکارهێنانی چارەسەرە خۆماڵییەکان بە ژیریو دەرمانە نوێکان.

بەیاریدەی کارگەرانی بواری تەندروستی لە گوند دەکرێ خەڵکی کۆکرێتەوەو بەیەکەوە کار بکرێ بۆ گۆڕینی ئەو بارەی کە دەبێتە هۆی تەندروستی خراپ.

لە برگەکانی داهاتوودا پێشنیاری زۆر دەبینینی بۆ بەرگری کردن لە هەندێ گرفتی تەندروستی مەبەست و ئەگەر پەیرەوی ئەم پێشنیارانە بکرێ ئەوا بەشداریت کردووە لە گۆڕانی گوندەکەت و ژینگەکەت بە شوێنێکی زیاتر لەبار بۆ ژیان (گوزەران).

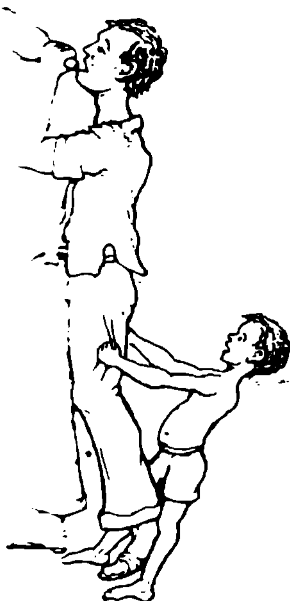
لەبیرت بێ باشترین ڕێگا بۆ خۆپاراستن و بەرگری کردن لە ڕوودانی نەخۆشییە ترسناکەکان چارەسەری پێش وەخت پەسەند کراوە.

چارەسەری پەسەند و پێش وەخت بەشێکی گرنگە لە پزیشکی خۆپاراستن.

پێش تەواو بوون لەم برگەیە حەز دەکەم باسی هەندێ حاڵەتی شێکراو لە بەشەکانی تر بکەم بەڵام ئەوەندە دێنێ کە ئاوڕێکی لێ بدەینەوە.

ئەو خووانەی کار لە تەندروستی دەکەن

هەندێ خووهەن کە دەیکەین هەرەشە بەتەنها لەتەندروستیمان ناکات بەڵکو لەوانەیە ببێتە هۆی کەم زیان بەوانەی دەوروبەرمان. و زۆر لەم خووانە دەکرێ خۆمان لێ بپارێزین یا ڕزگار بین لێی جا پێویستە بیر هەموو شتێ گرنگی ئەوە بزانین.



خواردنەوەی مەی (مەی نۆشین)

خواردنەوەی مەی کەلێ ماڵ وێرانی بەدواویە بەتایبەت بۆ ژن و منداڵان. کەم خواردنەوەی لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر لەوانەیە زیان بەخش نەبێ بەڵام کەم خواردنەوە لەوانەیە ببێتە هۆی زیاد کردنی یا بۆ ئیدمان. لە زۆر شوێنی جیهان زۆر خواردنەوەی مەی دەبێتە هۆی گرفتە تەندروستییە گرنگەکان و لەوانەیە ئەو کەسانەی نایخۆنەوە بێ موتە ئەشیر دەبن سەرخۆش بوو تەنها زیان بە کەسەکە ناگەیەنێ (ئەو نەخۆشیانەی کە مودمینان تووشی دەبن وەك بە موم بوونی جگەر ل١٣٨) بەڵکو لەوانەیە ببێتە هۆی زەرەر بۆ هەموو ئەندامانی خێزان و کۆمەڵیش بە ڕێگای جیاواز. لەدەس دانی حوکمی دروست لەسەر شتەکان لە حاڵەتی خەستی دا و نەپاراستنی ڕێزی کەسایەتی پاش بە ئاگابوونەوە بەرەو ڕێژەیەکی زۆر لە هەست کردن بە کەساسی و برزبوون و توندرەوی دەبات و زۆرجار کار لەسەر ئەو کەسانە دەکات کە زۆر خۆشمان دەوێن.

چەند لە باوکان پارە کانیان لەسەر مەی لە ناوداوە لەوکاتەی کە منداڵەکانیان لەبرسا لاکەی سکیان دێ؟ چەندێ لە نەخۆشیەکان لەئاکامی پارە خەرج کردن لەمەی دا رووی داوە لە جیاتی ئەوەی لە چاکردنەوەی باری خێزان دا خەرج بکرێ؟ چەندێ خەڵکی چەندەها پەرداخی تر دەخۆنەوە بۆ ئەوەی یارمەتیان بدات لە لەبیر بردنەوەی خراپەیەك کە کردویانە بەرامبەر بەوانەی کە خۆشیان دەوێن.

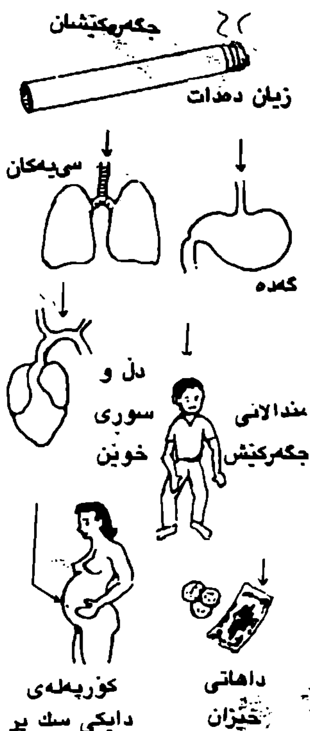
کە پیاو دڵنیا دەبێ لەو زەرەرەی کە روودەدات بەبوونەی مەیەوە چ بەتەندروستی خۆی یا بە خۆشحاڵی خەڵکانی نزیك بەخۆی پێویستە لەسەری یەکەم = وا قەناعەت بێنێ کە مەی گرفتێکەو دەبێ لەگەڵ خۆیدا راستگۆ بێ و لەگەڵ خەڵکیش دا. گەلێ لە مەی خۆرەکان بریاری واز هێنان لە مەی دەدەن. بەلام لەحاڵەتی زۆردا ئەو کەسانە پێویستیان بە یارمەتی خێزانەکەیان یا برادەرانیان هەیە بەتایبەتی ئەوانەی کە دەزانن وازهێنان لەم خووە چەند گرانە.

باشترین ئامۆژگاری لەو کەسانەوە وەرگرە کە مەی نۆش بوون وازیان لێ هێناوە.

خواردنـەوەی مەی گرفتێکی شەخصی نی یـە بەڵکـو گرفتێکی کۆمـەڵایەتی یە. ئەو کۆمەڵکایەی پێ لەم بیروکەیە دەنێ پێویستە بزانێ چۆن ئەوانەی کە حەز لە تەرك کردنی مەی نۆشین دەکەن هاندات. ئەگەر گرنگە لات کەمەی بەکارهێنانی دەبێتە هۆی چێ یاریدەی ئامادەکردنی کۆبونەوەکان بدە بۆ تۆژینەوە لەم گرفتانەو راپۆرتی لێ بدە کە پێویستە چی بکرێ.

> گەلێ گرفت دەکرێ چارسەر بکرێن کە خەڵکی بەیەکەوە کۆدەبنەوەو بە هاوکاری کاردەکەن بۆ پێشکەش کردنی یارمەتی بۆ هەر کەسێ لەوان.

جگەرە کێشان



جگەرە کێشان دەبێتە هۆی گەلێ زیان بە تەندروستی، جگەرە کێش یەکـەم جارو بە تەندروستی ئەندامانی کۆمەڵ دووەم جار: ١ ـ جگەرە کێشان مەترسی تووش بوون بە سەرەتانی سی و لیو زیاد دەکات (مەترسی مردن یە هۆی سەرەتان بەزیاد کردنی جگەرە کێشان زیاد دەکات.

٢ـ جگەرە کێشان دەبێتە هۆی نەخۆشی ترسناك لەسی و هەوکردنی درێژ خایەن لە قامیشەی هەوا و هەروەها دەبێتە هۆی روودانی ئیمفزیما (کە حاڵەتی کەسی تووش بوو بەسینگـە کوشتـە، (رەبو تەنگە نەفەس) یا ئەوەی لەمەو پێش ئیمفزیمای هەبووە.

٣ـ لەوانەیە جگەرە کێشان ببێتە هۆی زامی گەدەیا بەرەو خراپتری ببات.

٤ـ ئەو منداڵانەی جگەرە دەکێشن زۆر جار تووشی هەوکردنی سییەکان و شتی تر لە نخـۆشیـیـەکانی کۆئەندامی هەناسە دان دەبن زیاتر لەو منداڵانەی کە جگەرە ناکێشن.

٥ـ جگەرە کێشیان ئەگەری نارەحەتیەکانی دڵ و بورانەوە زیاتر دەکەن

٦ـ منداڵانی ژنانی جگەرە کێش لەکاتی سك پری دا لەشیان بچووکترو درەنگتر گەشە دەکەن لە منداڵانی ئەوانی تر کە خووی جگەرە کێشانیان نی یە.

٧ـ باوكان و مامۆستایان و كاركەرانی بواری تەندروستی نموونە نا تەندروستی ۆ منداڵان و بچووكان دەت وایان لێ دەكات لاساییان بكەنەوە.
٨ـ لەگەڵ ئەوەش دا جگەرە كێشان پێویستی بە پارە خەرج كردن هەیە. لەوانەیە ئەوە كەم دیار بێ بەڵام راستی دا ئەوەی پیاوێكی جگەرە كێش خەرجی دەكات زیاترە لەوەی هەندێ هاوڵاتی هەژار دابینی دەكە بۆ هەر كەسێ بۆ مەسـەلە تەنـدروستی‌یـەكـان. ئەگـەر ئەم پارەیەت لە چاكردنی خۆراك خەرج كرد ئە تەندروستی هەموو خێزانەكەت چاكرد.

هەر كەسێ كە بایەخ بە تەندروستی خەڵكانی تر دەدات پێویستە لەسەری جگەرە نەكێشێ‌و خەڵكانی‌تریش هاندا بۆ جگەرە نەكێشان یا كەم كردنەوەی.

خواردنەوە غازی‌یەكان (خواردنەوە سووكەكان، صودا، كۆلا، كازوز. لە بەكارهێنانی ئە خواردنانەدا لە زۆر ناوچەی جیهان دا باو بوون و زۆر جار دایكانی هەژار ئەم بابەتە خواردنەوانە دەكڕ بۆ منداڵیان كە بەد خۆراكە لەگەڵ ئەوە دەتوانن دوو هێلكە یا شتێ تر كە بایەخی خۆراكی هەبێ لەجیاتی بكرن بۆیان.



خواردنە غازیەكان هیچ كەرەسەیەكی بەپیتیان تیا نی‌یە تەنها شەكر نەبێ ئەو رێژەیەی كەرەسەی شەكر نرخی ئەو پارەیەیەی كە خەرجی دەكەی لێ ناهێنێ. ئەو منداڵانەی كە فێر بوون كە ئەم خواردنەوانە بخۆ لەگەڵ زۆر شیرینەمەنی زۆر جار ددانیان لەسەرەتای تەمەنیانەوە لە كەڵك دەكەون.
خواردنەوە غازیەكان زیان بەخشن بەتایبەت بۆ ئەو كەسانەی كە دڵە كزەی هۆی بەد هەرس یان هەیە و بۆ ئەو كەسانەی كە زامی گەدەیان هەیە.
خواردنەوە غازیەكان سروشتی‌یەكان كە لە میوە دروست دەكرێ كەم نرخ ترە لە خواردنەوە كاربۆنیەكـ و بەكەڵك ترە

منداڵەكەت وا لێمەكە فێری خواردنەوەی خواردنەوە غازیەكان بێ.

برگەی ١٣

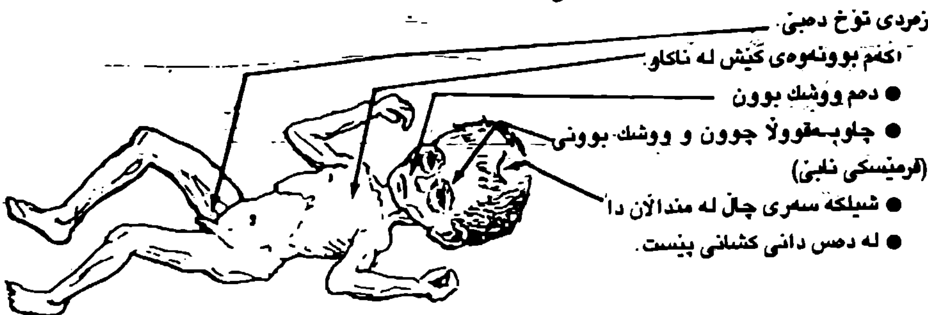
هەندێ لە نەخۆشی‌یە باوەکان

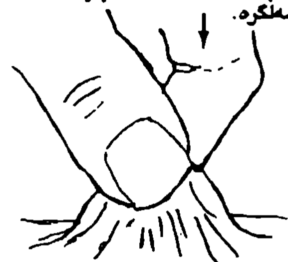
ووشك بوونەوە

زۆربەی ئەو مندالآنەی تووشی سك چوون دەبن بەهۆی نەبوونی رێژەی ئاوی تەواو لە لەشیان دەمرن ـ ئەم كەم بوونەی ئاو پێی دەوترێ ووشك بوونەوە.
ووشك بوون زۆر جار لە ئاكامی لە دەستدانی رێژەیەكی ئاوی لەشە زیاتر لەو رێژەیەی كە دەچێتە ئاوی یەوە ـەوانەیە ئەم كەم بوونەی ئاوە لە حالەتی سك چوونی توند روو بدات، بەتایبەتی كە رشانەوەی لەگەل بێ هەروەها ووشك بوونەوش لە حالەتی نەخۆشی توند روودەدات كە كەسەكە توانای خواردنی نەبێ یاتوانای ئلە خواردنی نەبێ.
هەمـوو خەلكی بە تەمەنی جیاواز لە بارن بۆ ئەوەی تووشی ووشك بوون بین بەلآم ئەم نەخۆشی‌یە زۆر بلآوەو ترسناكە لە مندالآندایە.

> هەر مندالێ تووشی سك چوونی وەك ئاو بووبێ لە بارە لە بۆ مەترسی تووش بوون بە ووشك بوونەوە.

بۆ هەموو گرنگە وایە بە تایبەتی دایكان كە نیشانەكانی ووشك بوونەوەو چۆنیەتی چارەسەر كردنی بناس نیشانەكانی ووشك بوونەوە.







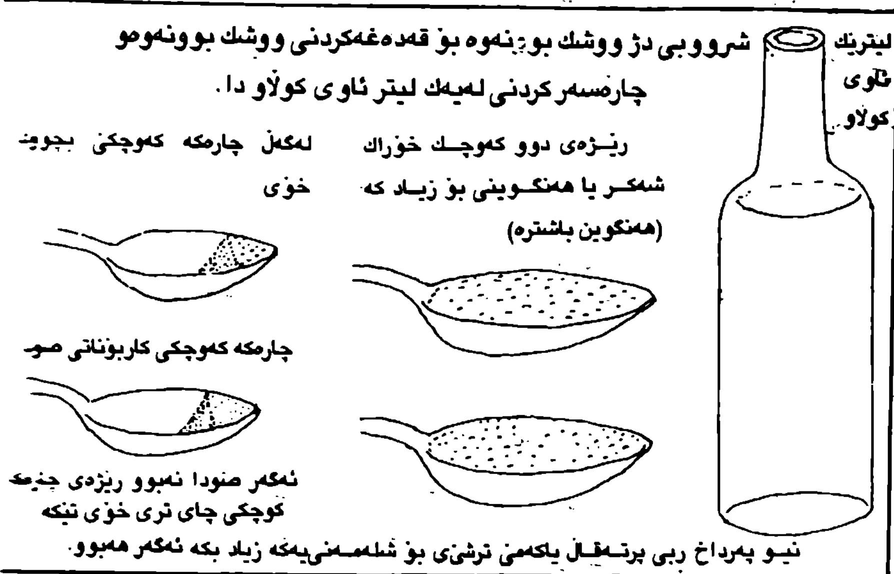
لە وانەیە باری ووشك بوونەوەی توند ببێتە هۆی پەلەكردن وبێ هێزی لێدانی دلَ (تەماشا بوورانەوە ل ٧٧) وخێرایی وقوولی هەناسەدان بەرز بوونەوەی گەرما وگەشكە (تەماشا ل ٧٨).

چۆنیەتی رێ گرتن لە ووشك بوونەوەو چارەسەر کردنی.

★ لەسەر ئەوانەی ووشك بوونەوەیان تووش بووە پێویستە شلەمەنی زۆر بخۆنەوە وەك ئاو و چا و شۆربا و شەربەت.. تاد بەڵام چاوەڕێی دەس پێ کردنی ووشك بوونەوە مەکە پێش ئەوەی دەس بەشلەمەنی پێ دانی بکەی.....

★ دەکرێ زۆر جار خۆت لە ووشك بوونەوە لادەی ئەگەر تووش بووی سك چوون (بەرشانەوەو سك رشانەوە) رێژەیەکی گەورەی لە شلەمەنی یا شروبی دژ و شك بوونەوەی سەرە لەسەرەتاوە بدەیتێ ئەمەش زەرەری بە تایبەتی بۆ منداڵانی تووشی بووی سك چوونی وەك ئاو.

لەخوارەوە ئەوەی ئەم دژانەی ووشك بوونەوە گرنگە بە تایبەتی بۆ... رێگرتن لە ووشك بوونەوە چارەسەر کردنی.



تووش بووی ووشـك بوونـەوە کەمێ لەم شروبـەی هەمـوو پێنـج دەقیقـە بدەرێ شەو و رۆژ بەشێوەیەکی سرۆشتی میز دەکات منداڵان لیترێ لەم شروبەیان پێویستە رۆژانە لەلا نی کەمەوە گەورەکان پێویستان بە سێ لیتر هەیە رۆژانە لانی کەمەوە.

بەردەوام بە بەدانی ئەم شرووبـەی دژ ووشك بوونەوە هەتاکو ئەگەر شلە دەرشایەوە، ئەگەر تووش بووی ووشك بوونەوە نەیدەتوانی رێژەیەکی تەواو شروب بخواتەوە یا دەرشایەوە کە دەیخواردەوە لەسەرتە پزیشکێ یا کارگەری تەندروستی ئامادەکەی کە بتوانێ شلەمەنیەکەی لەرێ خوێن ئاوە پێ بداتی (سیرام)

تیبینی:

• بۆ ئامادە کردنی شلەمەنی دژی ووشك بوونەوە ئەگەر دەکرێ هەنگوین لە جیاتی شەکر بەکار بێنە.

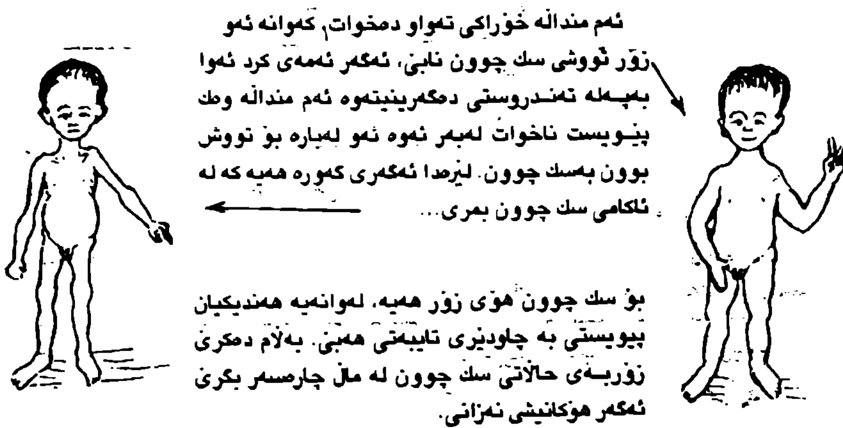
چونکە هەنگوین گلوکۆزی تیایە (ئەوەی بابەتێکی سووکە لە شەکر) وکە لەش بەئاسانی خەرجی دەکا باشترە هەنگوین ناردی گلوکۆزە ئەگەر دەس کەوێ. دروست کردنی شلەی بەشەکر یا هەنگوین زۆر بەکەڵکە بە تایبەتی ئەگەر منداڵە کە تووشی بەد خۆراکیش یا بە سك چوونی توند ببو. دەتوانی کیسەی بچووك وەدەس بێنی کە شرووبی دژ ووشك بوونەوەی تیایە کە تێکەڵە بەخوێی هەمە جۆرو گلوکۆزی ببو (تەماشا ل ٣٦٨).

سك چوون و زەحیری
(دیزانتری)

کە کە سێ پیسایی یەکەی شل یا وەك ئاو بێ ئەوا تووشی سك چوون بووە وئەگەر پیسایی یەکە کرم یا خوێنی لەگەل بێ ئەوا تووشی دیزانتری بووە.

لەوانەیە سك چوونەکە سووك بێ یا ترسناك بێ ولەوانەیە تیژ بێ (لە نکاو یا تیژ بێ) یا درێژخایەن بێ (بۆ چەند رۆژی بەردەوام بێ).

سك چوون لەمندالآندا زۆر باوو ترسناکە بەتایبەتی ئەوانەی تووشی بەد خۆراکی بوون.



هۆ سەرەکییەکانی سك چوون.

● بەد خۆراکی (ل١٥٤) منداڵ لاواز دەکات وسك چوونەکە زیاتر دەکات و ترسناك تری دەکات.

● تووش بوون بە ڤایرۆس یا (ئەنفلەوەنزای ریخۆلە) سك چوون (زۆر جار سووکە)

● هەوکردنی ریخۆلە بەهۆی بەکتریا (وب). ل١٣١. ئەمیبا (ل ١٤٤) یاجیاردیا (١٤٥).

● هەو کردنی کرم ل١٤٠-١٤٤

● هەو کردن لەدەرەوەی ریخۆلە (وەك هەوکردنی گوێ ل٣٠٩، وسیروژە ل٣١١، هەوکردنی کۆئەندامی میز ل٢٣٤ وهەکردنی (گەروو ل ٢٠٩).

● لەرزو تا (بابەتی ئاڵیسپارام، لە هەندێ بەشی ئەفریقیا وئاسیا وئۆقیانوسی ئارام ١٨٦

● ژەهراوی بوون بەهۆی (خۆراکی لەکەلك کەوتوو ل١٣٥).

● نەتوانینی هەرس کردنی شیر بە تایبەتی لە منداڵانی تووش بوو بە بەدخۆراکی وهەندێ پێکەیشتوان.

● زەحمەتی هەرس کردنی خۆراکێ کە یەکەم جار دەخورێ لە منداڵان.

● حەساسیەت دژی خۆراکی (وەك ماسی و ئاژەلی دەریا ل ١٦٦) ولە هەندێ حالەت دژ شیری مانگا یا ئەوی تر.

● ئارەحەتیە لاوەکییەکانی هۆی هەندێ دەرمان (وەك ئەمپسیلین یا تیتراسایکلین ل٥٨)

● رەوان کەرەکان (نەرم کەرەکان) و روەکە ژەهراوییەکان و هەندێ ژەهر.

● بە زۆری خواردنی میوەی کال یا خۆراکی چەوری قورس.

ڕێ گرتن لە سک چوون:

●

لێرەدا کەڵی هۆ هەیە بۆ سک چوون. گرنگەکەیان بەد خۆراکی وەهەو کردنەکانە. لە بەر ئەوە ڕێ گرتن لە ڕوودانی زۆربەی بابەتەکانی سک چوون لەڕێ خواردنی خۆراکی باش و پاراستنی پاک وخاوێنی دەکرێ هەروەها ژمارەی مردنی منداڵان سووک دەبێ بەهۆی سک چوونەوە ئەگەر ئەم نەخۆشیە بەشێوازێکی دروست چارەسەر کرا.

دەبێتە هۆی

سک چوون

بەدخۆراکی

سک چوون

بەد خۆراکی

سک چوون

بەد خۆراکی

دەبێتە هۆی

بازنەی بەتاڵ لە پەیوەندی نێوان بەدخۆراکی و سک چوون کە ساڵانەکەڵێ منداڵ دەکوژێ

ئەو منداڵانەی کە خۆراکی باش وەرناگرن تووشی سک چوون دەبن و بەو هۆیە دەمرن زیاترن لە و منداڵانەی کە خۆراکی باش وەردەگرن. بەڵام لەوانەیە سک چوون خۆی ببێتە هۆی بەد خۆراکی یا بەد خۆراکی خەراپتر بکات.

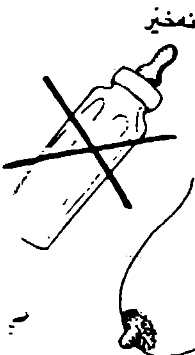
> بەد خۆراکی دەبێتە هۆی سک چوون وسک چوونیش دەبێتە هۆی بەد خۆراکی.

ئاکامەکەشی بازنەیەکی بەتاڵ دەبێ حاڵەتی حاڵەتێکی تر دێنێتە کایەوە وبەرەو خراپتری دەبات لەبەر ئەم هۆیە خۆراکی چاک گرنگە بۆ بەرگری سک چوون وچارەسەر کردنی.

ڕێگرتن لەبەد خۆراکی ڕێگرتنە لە سک چوون	ڕێ لەسک چوون بگرە بە ڕێ گرتن لە بەدخۆراکیی

بۆ ئەوەی فێر بی بابەتەکانی ئەو خۆراکە جیاوازانەچین کە یارمەتی لەشی دەدەن بۆ بەرهەڵستی کردنی نەخۆشی و بە کزا چوونەوەی، ولەوانە سک چوون برگەی ١١ بخوێنەرەوە.

ڕێگرتن لە سک چوون پشت بە خۆراکی باش وپاک و خاوێن بە یەکەوە دەبەستێ کەڵێ ئامۆژگاری دەربارەی خاوێنی کەسایەتی و گشتی لە برگەی ١٢دا دەبێتە بەر چاو، ولەمانەش بەکارهێنانی ئاو دەست و گرنگی خواردنەوەی ئاوی خاوێن، و پاراستنی خۆراک لە پیسی و مێش.



شیردان بە مەمکەوە یاریدەی ڕێ گرتن لە سک چوون دەدات.

ئەمانە هەندێ پێشنیاری گرنگن بۆ خۆپاراستن لە سک چوون لە منداڵان دا:

★ شیری دایک باشترە لە شیری شووشە. تا مانگی چوار تەنها شیری دایک بدە بەبێ شتی تر چونکە یاریدەی منداڵان دەدات بۆ بەر هەڵستی کردنی ئەو هەوکردنانەی کە دەبنە هۆی سک چوون. ئەگەر نەکرا مەمک بەکار بهێنرێ ئەوا شیرەکە بە بەرداخ یا بە کەوچک بدەرە منداڵەکە شووشەی شیر بەکار مەهێنە چونکە خاوێن کردنەوەی زەحمەتەو دەبێتە هۆی هەوکردن تەنها ئەگەر پاک و خاوێنیانت پاراست وەک لە ل١٢١ شیکراوەتەوە.

★ دەست پێ بکە بە خۆراکی تازەی ووشک دان بە منداڵ پاش ئەوەی باش دەهاردرێ چونکە لەسەر منداڵەکەیە فێری چۆنیەی هەرس کردنی خۆراکی تازە بێ ئەگەر نا تووشی سک چوون دەبێ.

★ پاک و خاوێنی منداڵ بپارێزە، وبیخە، شوێنێکی پاک هەوڵ دە نەهێڵێ شتی پیس بخاتە دەمییەوە.

★ دەرمانی نازەرووری بە منداڵ مەدە.

چارەسەر کردنی سک چوون.

ـە زۆربەی حاڵەتی سک چوون پێویست بە دەرمان ناکات، ئەگەر سک چوونەکە توند بوو ئەوا مەترسییە گەورەکەی ووشک بوونەوەیە. بەڵام ئەگەر سک چوونەکە بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو ئەوا مەترسییەکەی کەمخۆراکییە. لەبەر ئەوە گرنگترین بەش لە چارەسەر کردنەکە وەرگرتنی ڕێژەیەکی تەواو شلەمەنی و خۆراکی باشە

. لە هەموو حاڵەتی سک چوون وورپای ئەم دوو مەسەلەیە بە.

١- ووشک بوونەوە قەدەغەیە سنووری بۆ دابنرێ لەسەر ئەوەی تووشی سک چوونی وەک ئاو بووە ڕێژەیەکی زۆر لە شلەمەنی بخوات و ئەگەر سک چوونەکە توند بوو یا نیشانەکانی ووشک بوونەوەی لێ دەرکەوت ئەوا شروبێکی دژی ووشک بوونەوە بدەرە تووش بووەکە (ل١٥٢) هەتاکو ئەگەر نەخۆشەکە حەزی لە خواردنەوەش نەبوو بهێڵە با کەمێ لە شروبەکە بە شێوەیەکی دووبارە کراوەو لە ماوەیەکی کەم ـە بیست دەقیقە زیاتر نەبێ وەرگرێ.

٢- خۆراکی پێویست بخۆ. لەسەر تووشی بوو بە سک چوونەکە پێویستە خۆراک بخوات کە توانی بیخوات ئەمەش زەرووریە بە تایبەتی بۆ منداڵان وئەو کەسانەی کە کولیلیان لە دەست بەد خۆراکی هەیە.

★ لەسەر منداڵی تووشی بوو بە سک چوونەکە بەردەوام بێ لە خواردنەوەی شیری دایک.

★ ئەگەر منداڵە تووشی بووەکە بە سک چوون لەش بچووک بێ یا کێش لە ژێر سروشتییەوە بێ ئەوا لەسەرتە ڕێژەیەکی گەورەی لە خۆراک بدەیتێ کە پرۆتینەر یەکەکانی گەرما بێ. لە وانەیە لەسەرەتاوە خۆراک پێدانی ببێتە هۆی زیاد بوونی ژمارەی پیسایی کردن بەڵام ئەم مەسەلەیە گرنگ نییە چونکە ژیانی منداڵەکە رزگار دەکات.

★ لە حاڵەتی تووش بوونی بوون منداڵ بە سک چوونێ کە بۆ چەند ڕۆژێک بەردەوام بێ یا لە کاتێکەوە بۆ کاتێ تر دووبارە ببێتەوە. و کە کێش لە ژێر سروشتی بێ، ئەوا خۆراکی دەوڵەمەند تر بە پرۆتینی بدەرێ. پێویست بە چارەسەری تر ناکات لە زۆربەی کاتەکان دا.

★ ئەو کەسانەی خۆراکی باش دەخۆن زووتر لە سک چوونی توند و تیژ چاک دەبنەوە لەوەی ئەگەر شلەمەنی بە تەنها یا شروبی دژی ووشک بوونەوە بخون. بەڵام ئەگەر سک چوونەکە لە ڕۆژێ زیاتر بەردەوام بوو پێویستە لەسەریان دەس بە خواردن بکەن.

خۆراک بۆ کەسی تووش بوو بە سک چوون.

که کەسە تووش بووەکە یا هەستی بە ئارەزووی خواردن نەکرد، پێویستە لەسەری ئەمانە بخواتەوە	که کەسەکە توانای خواردنی هەبێ ئەوا لەسەر لیستی شلەمەنی پێشوو خۆراکی هاوتەربی زیاد دەکرێ کە ئەمانەی تیا بێ واتە وەک ئەمانە بێ.	
	خۆراکی گەرما بەخش	**خۆراک بۆ بیناکردنی لەش.**
چا – ئاوی برنج – ئاوی مریشک یا ئاوی گۆشت – شەربەتی سارد – شروبی دژی ووشک بوونەوە – شیری دایک	مۆزی گەیوو یا کوڵاو بەنج کەنمەشامی تازە (کوڵاو یا هاڕاو) ئارد یا هەر بابەتی دانەوێڵەی باشی کوڵاو بەتاتە شەربەتی سێوی کوڵاو	شیر (لەوانەیە ببێتە هۆی گرفت هەندێ جار تەماشای لاپەڕەی داهاتوو بکە. مریشکی کوڵاو یا برژاو هێلکەی کوڵاو گۆشتی باشی کوڵاو بە بێ زیاد کردنی ڕۆن بەزالیا و فاصولیا (کوڵاو و هاڕاو) ماسی و هەر بابەتی

مەی نەبخۆو نە بیخۆرەوە

خۆراکی چەور یا زەیت کراو بە میوە کاڵەکان:	شروبی نەرم کەری ڕیخۆڵە.

شیر وسك چوون.

شیری دایك باشترین شیره بۆ منداڵ. بەردەوام بە لە شیردان بە منداڵەکەت کەسکی دەچێ چونکە شیرەکەت نابێتە هۆی سك چوون بەڵکو یاریدەی چاك بوونەوەی منداڵەکە دەدات.

شیری مانگا و شیری ووشك وشیری قوتو سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ پرۆتین، بەڵام ئەگەر منداڵەکە خۆراکی هەبوو لەوانەیە زەحمەتی لە هەرس کردنی شیر ببینێ کە لەوانەیە تووشی سك چوونی زیاتری بکا ئەگەر ئەمە روویدا هەوڵ دە ریژەیەکی کەم تری شیر بدەیتێ بە خواردنی تری تێکەڵ بکە بەڵام لەبیرت بێ کە منداڵی تووشی بوو یە بەد خۆراکی وسك چوون لەسەری پێویستە ریژەیەکی تەواو لە پرۆتین بخوات لەبەر ئەوە ئەگەر شیری کەمتری بدەیتێ لەسەرتەخواردنی باشی کوڵاوی هاراوی بدەیتێ وەك مریشك زەردێنەی هێلکە وگۆشت و ماسی و فاصولیا. فاصولیاجات سووکتر هەرس دەکرێن ئەگەر تویکڵەکەی بکرێتەوە/و بکوڵێ وبهاردرێ بە باشی. فاصولیا بە رۆنی زەیت لێ‌نەمێنێ

کە منداڵ وەزعی باش بوو ئەوا دەتوانێ شیر زیاتر بخوات بە بێ ئەوەی تووشی سك چوون ببێ.

دەرمانەکانی سك چوون.

زۆربەی حاڵەتەکانی سك چوون دا پێویست بە دەرمان ناکات، بەڵام لە هەندێ حاڵەت دا بەکار هێنانی دەرمانی گونجاو پێویستە. زۆربەی ئەو دەرمانەی کە بەکارهێنانیان باوە دژ بە سك چوون بە کەڵك نایە بەڵکو خواردنی هەندێکیان لەوانەیە زیان بکەیەنێ.

ئەو دەرمانانەی کە پێویستە بۆ چارەسەری سك چوون بەکار نەهێندرێن

★ دژی سك چوون کە کاوّلین یا پێکیتنی تیایە (بۆ نموونە: کاوپکیتان، ل٣٦٩) سك چوون کەم وسووکتر دەکات ... ووشك بوونەوە یا هەوکردنەکە چاك ناکاتەوە. بەڵام هەندێ دەرمانی تر دژی سك چوون وەك دایفینوك سیلایت (لوموتیل) لەوانەیە هەوکردنەکە لە ماوەیە زۆر تر بهێلێنەوە.



زەرووری نییە ئەو دژە سك چوونەی کە نیۆمایسین یا ستریتیۆمانی تیایە بەکار بهێنرێ.



★ هەندێ لە دژە ریندەکان بۆ هەندێ حاڵەتی سك چوون بەکەڵکن وەك ئەمپیسلین یا تتراسایکلین بەڵام ئەم دەرمانانە لەوانەیە ببنە هۆی سك چوون بە تایبەتی لە منداڵاندا ئەگەر لە دوو رۆژ یا سێ رۆژ زیاتر دژەکانت بەکار هێنا و هەست کرد کەسك چوونەکە زیاتر بووە ئەوا بوەستە لە خواردنەوەی چونکە لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی سك چوونەکە.

★ لیرەدا هەندێ مەترسی لە بەکار هێنانی کلورافینکول هەیە (تەماشا ل٣٥٤) جا لەسەرتە هەرگیز نەی خۆی حاڵەتی سك چوونی سووکدا یا بۆ چارەسەری سك چوونی ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان نەگەیشتۆتە مانگێ.

★ شروب و نەرمەکەر (رەوانکەرەکان) بۆ چارەسەری سك چوون بەکار مەهێنە چونکە ئەوە خراپتری دەکا مەتیر ووشك بوونەوە زیاتر دەکات

ئاگاداری تایبەت بەسک چوونە جۆراو جۆرەکان

زۆربەی بابەتە سک چوونەکان بەشلەمەنی پێ دان و خۆراکی زۆر بە پیت چارەسەر دەکرێن. بەلام هەندێ حاڵەتی سک چوون پێویست بە چاودێری تایبەت دەکات.

بۆ چارەسەرکردنی سک چوون پێوستە درك بەوە بکەی کە هۆی هەندێ حاڵەت بە تایبەت لە منداڵانی بچووکدا ئەوە هەوکردنێکی دەرەوەی ریخۆڵەیەجا هەوڵی تۆزینە (گەران) بە شوێن هەوکردنەکە بدە وەك گوێ و گەروو و کۆئەندامی میزکردن. ئەگەر دۆزیتەوە ئەوا چارەسەری بکە. تەماشای نیشانەکانی سیرۆزە بکە.

بەلام ئەگەر منداڵەکە تووشی سك چوون بوو و هەندێ نیشانەی پەسیوی هەبوو ئەوا هۆی سك چوونەکە ڤایرۆسە یا ڤایرۆسی ریخۆڵەیە زۆر جار لەم حاڵەتەدا پێوست بە دەرمانی تایبەت ناکات. شلەمەنی زۆر بدەرە تووش بومکە.

لەهەندێ حاڵەتی سك چوونی قورس هەندێ ئەزمایش (تەحلیل) و لەوانە فەحسی پیسایی بۆ زانینی جۆنیەتی چارەسەرکردنی تووش بوومکە زەرووریە. بەلام زۆر جار تەنها بە پرسیارکردنی تایبەت و چاودێری پیسایی و گەران بەشوین نیشانە تایبەتیەکان بەسە.

هەندێ رێنمایی بۆ چارەسەری سك چوون بە گوێرەی نیشانەکانی:

١- سك چوونی لە ناکاو بەلام سووك و بێ تا. دل تیکەل بوون؟ ڤایرۆسی ریخۆلە؟

■ شلەمەنی زۆر بخۆرەوە. پێویست بە دەرمانی تایبەت ناکات. لەوانە تیکەڵەی کاولین و پیکتین بەکاربێت، وەك کاوپێتیت بەلام زەرووری نی‌یە وپارەتی چابوونەوەی ووشك بوونەوە یا هەوکردنی ئادات لەبەر ئەوە زەرووری نی‌یە پارەی خۆت لە کرینی دا خەسار بکەی. پێویستە نەی دەی بە منداڵان و ئەو کەسانەی زۆر نەخۆشن (بۆ زانین زەمی دەرمان تەماشا ل٣٦٩).

■ ئەگەر هەستت کرد لە سك دا پێچی توند هەیە (ژان) لەسەرتە دژێکی پێچ وەرگری وەك بیلادۆنا (بو زانینی ژەمەکان تەماشا ل ٣٧٦).



٢- سك چوون و رشانەوە پێکەوە. (هۆکانی زۆرن)

■ ئەگەر رشانەوەی لەگەل سك چوون دا بوو ئەوا مەترسی‌ی ووشك بوونەوە بەتایبەت لە منداڵان دا زۆر تر دەبێ لەبەر ئەوە زۆر گرنگە شر وبی دژی ووشك بوونەوە بدەی بە منداڵ (ل١٥٢)، هەروەها چای و ساردەمەنی یا هەر شلەیەکی تر کە نەخۆش بتوانێ بیخواتەوە. تووش بومکە هەر پێنج دەقیقە یا دە دەقیقە جارێ شلەمەنی بدەرێ بەلام ئەگەر رشانەوەکە نەوەستا لەسەرتە دەرمانی تایبەت وەك پرۆمثیازین بەکار بێنی (ل٣٧١)

■ ئەگەر نەتوانی سنورێ بۆ رشانەوەکە دانێی یا نیشانەکانی ووشك بوونەوە زیادی کرد ئەوا لەسەرتە یەکسەر داوای یارمەتی پزیشکی بکەی.

٣- سك چوون تیکەل بە کلم و خوێن. ئەمەش زۆر جار خۆکردە دەبی و هیچ بەرزبوونەوەی گەرما (تا)ی لەگەڵ نابێ (زەحیری ئەمیبا. بۆ وردودرشت (ل١٤٤)

■ تتراسایلین بەکار بێنە (ل٣٥٣) یا مترونیدازۆل (ل٣٥٩) یا باشتر وایە هەردووکیان پێکەوە دەرمانەکە بە گوێرەی ریژەی پێویست بەکار بێنە (پرس بە پزیشك بکە ئەگەر سك چوونەکە باش دەرمانەکەش هەر بەردەوام بوو).

٤ـ سك چوٚنی توند لەگەڵ تا، خوێنی لەگەڵ بێ (زەحیری بەکتری یا گرانەتایی)؟ لەرزو تا؟ هەوکردنی ڤایروٚسی؟)

■ تووش بووی سك چوون و تا بوٚ ماوەی شەش سەعات زیاتر ئەمپیسلینی بدەرێ (ل٣٥١) ئەو ئەوەی چوار بەری ئەو ووشك بوونەوەیەی کە نیشانەکانی نەخوٚشیەکەی لێ دیارە. کاتێ کە ئەمپیە تیتراسایکلینی بدەرێ (ل٣٥٣).

لێ ئەگەر حاڵ نەخوٚشەکە خراپ بوو ئەوا پرس بە پزیشك بکە. یا ئەگەر پاش ئەمپیسلین یا تتر وەرگرتنەکە باشتر نەبوو لە کاتی تەماشا کردنی نیشانەکانی گرانەتا (تەماشا ل١٨٩) ئەوا کلورا بەکار بێنە (ل٣٥٣) بەزەمی پێویست.

■ کەسانی تووش بووی سك چوون و تا چارەسەر بکرێ لەو ناوچانەی کە لەرزوتا (بابەتی ڤالسیا بڵاوە بە کلوروکوین (تەماشا ل ٣٥٧) چارەسەر بکرێ بەشێوەیەکی تایبەتی ئەگەر هەستت بە بووە ناوسان کرد.

٥ـ سك چوونی زەردو بوٚنی ناخوٚش و لەگەڵ بلق بەڵام بەبێ خوێن یا کێم. (جیاردیا؟ تەماشا ل١٤٥)

لەوانەیە مشەخوٚری میەل میکروسکوبی ببێتە هوٚی زوٚر کردنی شلەمەنی و خوٚراکی بەپیت و پێ کەڵکن.

بەڵام بوٚ چارەسەری جیاردیای توند میترونیدازوٚل بەکاربێنە (ل ٣٥٩)، دەشکرێ میباکرینی (ئەت بەکار بێت ئەمەش نرخی کەمترە بەڵام کەم کاریگەرترە.

٦ـ سك چوونی کوٚن کردە (درێژخایەن) [ئەو سك چوونەی زوٚر بەردەوام دەبێ و بەبەر دەگەرێتەوە).

● گرنگترین هوٚی ئەم سك چوونە بەدخوٚراکی‌یە یا لەوانیە هەوکردنی کوٚن کردە لە ئاکامی ئەمیە خوٚراکی بەپیت و پروٚتین زوٚر بدە بە منداڵ (ل١١٠) بەڵام ئەگەر سك چوونەکە بەردەوام بوو داوای پزیشکی بکە.

٧ـ سك چوونی وەك ئاو برنج کوٚلیرا؟).

● ئەو پیساییەی کە لە ئاوی برنج دەچێ نیشانەیەکە بوٚ بوونی کوٚلیرا. زوٚر جار کولێرا درمی دەبێ کەسێ لە هەمان کات دا دەگرێتەوە). ئەمەش زوٚر ترسناکە لە منداڵان و پیکەمیشتوان دا. ووشك بووە بە هوٚی کولێرا بێ بەزەیی دەبێ بەتایبەت ئەگەر تووش بوومکە رەش رشایەوە. چارەسەری ووشك بوونەوەکە بە بەردەوامی بکە و دوو بەرامبەر رێژەی تتراسایکلین بەکار بێنە (ل٣٥٣) یا رێژەی کلورامفینکول (ل٣٥٣) بەکار بێنە. لەسەر دەسەڵاتدارانی تایبەت پێویستە بەپەلە هەواڵ راگەیە بڵاوبوونەوەی کولێرا داوای یاریدەی پزیشکی بکە.



دەکرێ جێ خەوی کولێرا دروست بکرێ ئەم بوٚ ئەو کەسانەی تووشی سك چوونی تیژ بوو لەسەرتە رێزەیەکی شرووبی دژی سك چوون بدەی بە تووش بوومکە لانی کەم وەك رێژەی ئەو شلەمەنی‌یە بێ کە بە هوٚی سك چوونەکە لە دەستی داوە.

چلودێری کردنی منداڵانی تووش بوو بە سك چوون:



سك چوون ترسناکە بە تایبەتی کە تووشی منداڵان یا شیرە خۆرەکان ببێ پێویست بە بەکارهێنانی دەرمان ناکات زۆر جار بەڵام لێرەدا چاودێری تایبەت هەیە لەسەرتە پەیڕەوی بکەی چونکە لەوانەیە منداڵەکە لەدەست بدەی بە ئاسانی بە هۆی ووشك بوونەوە.

■ بەردەوام بە لە پێدانی شیری دایك و شلەی دژ ووشك بوونەوە بە منداڵ.

■ ئەگەر منداڵەکە رشایەوە ئەوا شیری مەمکی لە ئاسایی زیاتری بدەرێ بەڵام بە رێژەیەکی کەم. هەروەها شەرابی دژی ووشك بوونەوەی ٥ـ١٠ دەقیقە جارێك بدەرێ، (تەماشا رشانەوەی ل١٦١).



■ بەڵام ئەگەر شیری مەمك دەست نەکەویت ئەوا هەوڵ دە شیرێکی تری گرنگ یا وەك شیری مەمکی بدەیتێ (وەك شیری دروست کراو لە ئاو) تێکەڵ بەرێژەیەکی هاوتا لەگەڵ ئاوی کوڵاو.

ئەگەر شیرەکە کارێکی خراپی ئەنجام دا و سك چوونەکە زیادی کرد، ئەوا بابەتێکی تریٍ پرۆتینی بدەرێ (وەك مریشکی هاڕاو و هێلکەو بارلیای هاڕاو و گۆشت و شەکر و برنجی کوڵاو بەباشی یا هەر بابەتێکی تری نەشەویەکان لەگەڵ ئاوی کوڵاو.

■ ئەگەر منداڵەکە تەمەنی لە مانگێ تێپەڕ نەبوو. ئەوا لەسەرتە پرس بە پزیشك یا یاریدەدەری تەندروستی بکەی پێش ئەوە هیچ دەرمانێکی بدەیتێ. ئەگەر منداڵەکە زۆر نەخۆش بوو و پیشیان . نەتبینیەوە جا (شرووبی شیرە خۆرە)ی بدەرێ کە ئەمپسلینی بە ژەمێ تیایە نیو کەوچکی چا ٤ جار رۆژێك (تەماشا ل٣٥١) باشتر وایە هیچ دژی تر بەکار نەهێنی.

حاڵەتەکانی سك چوون کە پێویست بە داواکردنی یاریدەی پزیشکی دەکات.

لەوانەیە سك چوون وزەحیری مەترسییەکی گەورەی هەبێ بە تایبەتی لە منداڵاندا. لەم حاڵەتەدا پێویستە بگەڕێی بەشوێن یاریدەی پزیشکی.

■ ئەگەر سك چوونەکە لە چوار رۆژ زیاتر بەردەوام بوو بەبێ چابوونەوە. یا زیاتر لە رۆژێ لە منداڵانی تووش بوو بە سك چوونی تیژ.

■ ئەگەر نەخۆشەکە تووشی ووشك بوونەوە بوو و حاڵەتی بەرەو خراپی چوو

■ ئەگەر منداڵەکە هەر چی خواردیەوە هێنایەوە (برشیتەوە) یا ئەگەر نەیتوانی بیخوات.

■ ئەگەر منداڵەکە تووش کەشکە بوو یا تووشی ئاوسان لە دەم و چاوی یا پێیەکانی بوو.

■ ئەگەر کەسەکە زۆر نەخۆش و لاواز بوو یا تووشی بەد خۆراکی ببوو پێش سك چوونەکە. (بەتایبەتی منداڵان یا بەساڵا چووان).

لە حاڵەتی بوونی رێژەیەکی زۆر لە خوێن لەناو پیساییدا، لەوانەیە ئەمە نیشانەیەکی ترسناك بێ ئەگەر سك چوونەکە سووکیش بێ (تەماشا ریخۆڵە کیران ل٩٤).

[illegible]

سك چوون

ئایا نیشانەی ووشك بوونەوە هەیە؟ (وەك میز کەمی یا نەبوونی. یا چاو بە قووڵا چوون یا دەمی وشك...)

بەڵێ

سنووری بۆ ووشك بوونەوە دانێ: کەڵ شلەمەنی بخۆرمومو شەرابی دژی ووشك بوونە وەش بخۆرموە (ل١٥٢).

نەخێر

بەر لە ووشك بوونەوە بگرە. شلەمەنی زۆر بخۆرموە.

ڕێ لە بەد خۆراکی بگرە یا چارسەری بکە بە خۆراك پێ دان دەس پێ بکە کە کەسەکە توانێ خواردن بخوات. خۆراکی باش هاراو باشترە - هەروەها پێویستە خۆراکی ناوەندی بێ لەرووی ڕێژەی پرۆتین و یەکەی گەرماوە. بەردەوام بە لە پێ دانی شیری دایك.

ئایا تایەکە پاش شەش سەعات لە چارسەری وشك بوونەوە بەردەوام بوو؟

بەڵێ

ئەمپسلین بۆ ماوەی ٨ ڕۆژ بەکار بینە (ل٣٥١)

چاك بوونەوە

چاك نەبوونەوە

ئایا نیشانەکانی کرانە تا هەیە.

بەڵێ

کلورامفینیکول بۆ ماوەی دوو هەفتە بەکار بینە (ل٣٥٣)

چاك بوونەوە

چك نەبوونەوە

نەخێر

نا

چوونی خوێناوی یا کێماوی سك

بەڵێ

تتراسایکلین بەکار بینە و یا میترو نیزازوڵ بەکار بینە بۆ چارسەری ئەمیبا (ل٣٥٩).

چاك بوونەوە

چاك نەبوونەوە

نا

سك چوونی زەرد لەگەڵ کەف ؟

بەڵێ

میترو بیندازوڵ یا کوینا کرین بۆ چارسەری جیارد یا بەکار بینە

چابوونەوە

چك نەبوونەوە

نەخێر

بۆ سك چوونی سانا هیچ دەرمانی بەکار مەهێنە یا کاولین لەگەڵ پکتین بەکار بینە

چاك بوونەوە

چك نەبوونەوە

داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

رشانەوە:

کەڵ خەڵکی بەتایبەتی مێر منداڵان لەکاتی رشانەوەدا هەست بە دڵ تێك چوون دەکەن لەوانیە هەندێ ـێنی سووك لە گەدە یا لە ریخۆڵە یا تای لەگەڵ بێ ئەم رشانەوەیە زۆر ترسناکێ نی‌یە و لە خۆوە چاك دەبێ.



رشانەوە نیشانەی گەلێ نەخۆشی‌یە. هەندێکیان سووکەو هەندێکی تریان ترسناکە. لەبەر ئەوە گرنگە تووش بووەکە بە ووریایی یەوە فەحس بکرێ رشانەوە زۆر جار هۆکەی گرفتێکە لە گەدە یا ریخۆڵە. بۆ نموونە هەوکردنی تـەماشـا سك چوون ل١٥٣) یا ژەهـراوی بوون لە خۆراکی ئالودە بوو ل١٣٥). یا سك ئێشـەیـەکی تونـد. (بۆنموونە هەوکردنی ریخۆلە‌کوێرە یا ریخوله گیران(ل٩٤) هەروەها لەوانیە رشانەوە لە ئاکامی هەر نەخۆشی‌یەك ـی کە دەبێتە هۆی ئازارێکی توندیا بەرزبوونەوەی گەرما. بۆ نموونە: لە ـۆ تا (ل ١٨٦). (هەوکردنی جگەر (ل١٧٢) و هەوکردنی گەورە (ل٣٩)و و ئازاری گوێ (ل٣٠٩) و هەوکردنی پەردەی مێشك (ل١٨٥) و هەوکردنی کۆ ئەندامی مێز (ل٢٣٤) و ئێشی زراو (ل٣٢٩) یا ئێشی خوشکە (مایگرین سەر ئێشە لە تاوەراستی سەر (ل١٦٢).

نیشانە ترسناکەکان لە کاتی رشانەوە/ بەپەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە!

- ووشك بوونەوەیەك کە نەتوانی سنووری بۆ دانێی (ل١٥٢).
- رشانەوەی توندی بەردەوام لە ٢٤ سەعات زیاتر.
- رشانەوەی توند. بەتایبەت ئەگەر رشانەوەکە قاوەیی بو یا زۆر سەوز بو یا بۆنێکی وەك بۆنی پیسایی بوو. (تەماشا نیشانەکانی ریخۆڵە ل٩٤)
- ئێشی بەردەوام لە ریخۆڵە بەتایبەت ئەگەر نەخۆشەکە تووشی (گرفت، گیران) ببوو یا ئەگەر نەتتوانی کرکەکرکێ ریخۆڵەت گوێ لێ بێ کە گوێ بنێیتە سەر سکی‌یەوە (تەماشا سکی توند: ریخۆڵە گیران، هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە ل٩٤).
- خوێن رشانەوە (زامی گەدە ل١٢٨، و بە مۆم بوونی جگەر ل١٢٨)
- تووش بوونی کەسەکە بە سەرئێشەی تیژ کە تای لەگەڵ بێ یا خەرـ هۆشی لەدەست بدا

بۆ سنوور دانان بۆ رشانەوەی سووك

★ کە رشانەوەکە توند بوو هیچ مەخۆ.

★ کەمی ساردەمەنی یا هەندێ گیای کوڵاو وەك چا یا کامۆمیل یا کولـ ـەوەرەوە.

★ بۆ بەرگری کردن لە ووشك بوونەوە بەبەردەوامی کەمی شلەمەنی و ـردی و چا یا شەرابی دژی ووشك بوونەوە (ل١٥٢)ی پدەرێ.

★ ئەگـەر رشـانـەوەکـە نەوستـا ئەوا دەرمـانی دژی رشـانـەوە وەك پرومیثـازێ بەکار بێنە (ل٣٧١) یا دایفنهایدرامین (ل٣٧١).

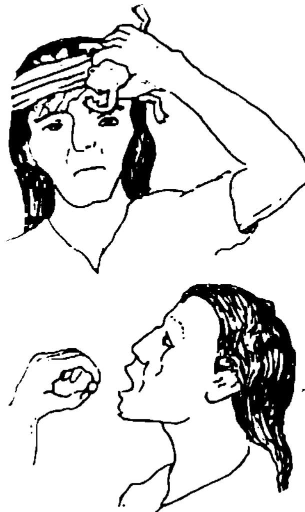
ئەم دەرمانانە بەشێوەی حەب یا شرووب یا دەرزی یا پێ هەڵگرتنی دەست دەکەوێ. دەتوانی حەب یا شروب لە کۆمەوە هەڵگرێ بەکوتانی حەبەکە لە کەمی ئاودا و بیخەیتە سرنجێکەوە پاش ئەوەی دەرزیەکەی لێ دەکەیتەوە.

کە دەرمان وەردەگری لە دەمەوە کەمێ ئاوی زیاتری لەگەڵ مەخۆرەوە و هیچ شتێ بۆ پێنج دەقیقە مەخۆ لەو ژەمەی بۆت دانراوە زیاتر مەخۆ ژەمەکە دووبارە مەکەرەوە تەنها لەو کاتە نەبێ کە نیشانەکانی وشک بوونەوە رەوییەوە کەسەکە دەستی بە میزکردنی سروشتی کرد. بەڵام ئەگەر نەکرا دەرمانەکە لەرێی دەمەوە بدرێ یا لە کۆمەوە بدرێ بە هۆی رشانەوە یا سک چوون ئەوا دەرزییەک دژی رشانەوە لە نەخۆشەکە بدە لەوانەیە پرومیثازین باشتر بێ.

بەڵام وورپابە رێژەی دەرزییەکی زۆر نەکەی.

لە هەندێ حاڵەت دا لەوانەیە ئەو خوانەی پەیرەو دەکری بەس بێ بۆ چابوونەوە لەسەر ئێنە

سەرێشەو شەقەسەر (مایگرین)



بۆ چابوونەوە لەسەر ئێشەی سووک لە سەرتە پشوویدەی یا ئەسپرین بەکاربێنێ لەوانەیە پارچەیەک قووماشی تەر بە ئاوی گەرم بخرێتە سەر پشتە مل و لەگەڵ شانذا بشێلدرێ بە میهرەبانی یاریدەی بدات. هەروەها چارەسەری خۆماڵی زۆر هەیە بۆ چارەسەرکردنی سەرێشە و هەندێکیان کەڵک دەکەیەنن.

سەرێشە باوە لەو هەموو ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی تا ئەگەر سەرێشەکە توند بو. ئەوا نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک فەحسی بکە (ل١٨٥). ئەگەر سەرێشەکە دووبارە بوومەوە لە کاتێک بۆ کاتێکی تر ئەوە نیشانەی بوونی نەخۆشیەکی کۆن کردەیە یا لە بەدخۆراکییەوە هاتووە. گرنگە ئەوەیە خۆراک باش بخوات و خەوی چاک بکات. ئەگەر سەرێشەکە نەرەوییەوە داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

شەقەسەر (مایگرین)

مایگرین سەرێشەیەکی توندە لە بەشێک لەسەر یەک لە دوای یەک سەرێشە روودەدات یا لە ماوەیەکو نێوان چەند مانگێ و چەند ساڵێ زۆر جار نەخۆشی مایگرین (سەرێشە) بە چاو لێڵ بوون و رێشکەو پێشک دەست پێدەکات یا بە مێروژانە (سربوون) لەیەکی لە دەست یا پێ دەست پێ دەکات و لە پاشـ سەرێشەیەکی توند بۆ چەند سەعاتێ یا چەند رۆژێ دەست پێدەکات و زۆر جار رشانەوەی لەگەڵ دایە ئەم نەخۆشییە بە ژانەو بەڵام ترسناک نییە.





بۆ چارەسەرکردنی مایگرین کە نیشانەکانی دەرکەوت ئەمانە بکە.

★ دوو حەبی ئەسپرین لەگەڵ فینجانێ قاوەی خەست یا چای رەش بخۆ.

★ لەشوێنێکی خۆش و ئارام پاڵ کەوە. و هەول دە بیر لە هیچ گرفتێ نەکەیتەوە.



★ لە حاڵەتی تووش بوونی توند بە نەخۆشی سەرێشە (مایگرین) حەبی ئێرگۆ تامین لەگەڵ کافایین بخۆ بۆ نموونە (کافر گوت Cafer got ل٣٦٦) دوو حەب بخۆ کە هەستت بە دەست پێ کردنی سەرێشەکە کرد لە شەش حەب زیاتر لە رۆژێکا مەخۆ.

پەسیو (هەڵامەت).



هەڵامەت (پەسیو) هەوکردنێکی ڤایرۆسی باوە دەبێتە هۆی ئاو بە لووتا هاتن و کۆکەو گەروو ئێشە، و لە هەندێ حاڵەت دا دەبێتە هۆی تا یا ئێشی جومگە کانیش. لەوانەشە ببێتە هۆی سک چوونێکی سووک بەتایبەتی لە منداڵاندا.

پەسیو لە خۆیەوە نامێنێ بەبێ بەکارهێنانی دەرمان، نە نە پەنسلین نەتتراسایکلین یا هەر دژێکی تر بەکار مەهێنە چونکە یارمەتیت نادات و لەوانەیە هەندێ جار بەکارهێنانی ئازارت بدات.

★ رێژەیەکی زۆر ئاو بخۆرەوە پشوو ی چاک بدە.

★ ئەسپرین (ل ٣٦٥) یا ئەستیامینۆفین (ل ٣٦٦) هەردووک یارمەتی نزم کردنەوەی تای بەرز و نەهێشتنی سەرئێشە کە دەدەن. بەکارهێنانی دەرمانی بەنرخی تر لە ئەسپرین زیاتر کەڵک ناگەیەنێ. سا بۆچی پارەکەت لە کرینی خەسار دەکەی؟.

★ پێویست بە خواردنی تایبەتی ناکات. بەڵام شەربەتی پرتەقاڵ یا لیمۆ یارمەتی کەم کردنەوەی هەڵامەتەکە دەدەن.

بۆ چارسەرکردنی کۆکە و لووت گیرانی هاو جووتی پەسیو تەماشای لاپەرەکانی داهاتوو بکە.

ئەگەر پەسیوەکە لە هەفتەیەک زیاتر مایەوە، ئەگەر نەخۆشەکە تای لێبوو و زۆر دەکۆکی و بەلغەمی دەتفاندەوە (کڵم لیک و کێم) و بە خێرایی هەناسەی دەداو هەستی بەسنگ ئێشان دەکرد. لەوانەیە تووشی هەوکردنی قامیشەڵە هەوایەکان یا هەوکردنی سیەکان بووبێ (ل ١٧٠و ١٧١) لەو کاتەدا لەوانەیە پێویستیت بە دژەکان بێ مەترسی پەسیو لە بەساڵاچووان گەورەتر دەبێ چونکە لەوانەیە بە ئاسانی بگۆرێ بۆ هەوکردنی سیەی ترسناک.

پێویستیت بەدەرمان نابێ بۆ چارەسەرکردنی ئازاری گەروو لە کاتی پەسیو دا. بەڵام لەوانەیە ئاوی شلتێن لە دەم وەردان یارمەتی بدات بەڵام کە ئێشی گەروو لەگەڵ تای بەرز لەناکاو رووی‌دا، لەوانەیە هۆکەی هەوکردنی گەروو بێ بەستربتۆکۆکاس (میکرۆب) لەو کاتەدا پێویستیت بە چاودێری تایبەت هەیە (ل٣٩٠).

خۆپاراستن لە پەسیو

★ خەوی تەواو و خۆراکی باش یارمەتی رێ بە پەسیو نەدان دەدات، هەروەها خواردنی پرتەقاڵ و تەماتە و ئەو میوانەی کە ڤیتامین؟ یان تیایە یارمەتی دەدەن.

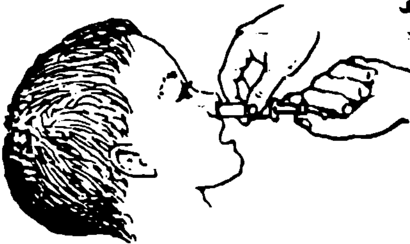
★ بە پێچەوانەی بروا باوەکان، پەسیو لە ئاکامی سەرماوە نایەت، بەڵکو لەرێی پەتا (درم) وە لە کەسێکی ترەوە کە کەسە تووش بووەکە ڤایرۆس لەهەوادا لە کاتی پژمیندا بڵاو دەکاتەوە.

★ بۆ بەرگری لە تووش کرینی خەڵکانی تر، لەسەر تووش بووی پەسیو بە تەنیا بخواو بخەوێ و دوور لە منداڵان بمێنێتەوە و هەروەها لە سەریەتی کە دەکۆکێ یا دەپژمێ دەم و لووت داپۆشێ.

ئاوی لووت هاتن و ئاوسانی لووت

گرنگترین هۆکانی ئاو بە لووتا ئەوەستان و ئاوسانی پەسیوو یا حەساسیەتی لووتە (ئەلیرجیا، تەمتە لاپەڕەکانی داهاتوو). لەوانەیە بوونی ڕیزمیەکی زۆر کلم لە لووت دا ببینە هەوکردنی گوێ لە منداڵان ـ هەوکردنی گیرفانۆ کەکان (سایناس) لە گەورەدا.

بۆ کەم کردنەوەی ئاوسانی لووت پێویستە لەسەرت ئەمانە بکەی:



١ـ هەوڵدە بە وریاییەوە کەرسە کلمیە کە بە سەرنجی بێ دەرزی لە لووت ڕاکێشیلە دەرەوە (تەماشای وێنەکە:



٢ـ گەورە دەتوانێ هەندی (کەمی) ئاوی سوێر بکاتە ناو لەپییەوە هەلیمژێلە ناو لووتەوە ئەمە یاریدەی نەرم کردنی کلمەکە دەکات.

٣ـ هەلمژینی هەڵمی ئاوی گەرم وەك لە ل ١٦٨ ئامازەی بۆ کراوە یاریدەی ڕزگار بوون لەئاوسانی لووت دەدات.

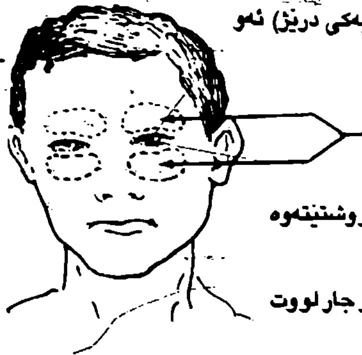
٤ـ ئەوکەسانەی کە هەست بەئێشی گوێ یا هەوکردنی گیرفانەکانیان دەکەن پاش ئەوەی تووشی پەسیو بوون دەتوانن لەوە ڕزگار بن بەبەکارهێنانی قەترەی دژ ئاوساوی وەك فینایلفرین (ل ٣٦٩٠ پاش ئەوەی کەمێ ئاوی خوێ بە لووتا وەردەدەی قەترەکان بکەرە ناو لووتەوە بەم شێوەیە:



★ سەرت بەلادا خوار کەرەوە و پاشان دوو یا سێ قەترە بکەرە کوونی لووتی خوارەوە. دوو دەقیقە چاوەڕێکە و پاشان پرۆسێسەکە دووبارە کەرەوە بۆ کونەکەی تر.

ئاگادارکردنەوە: لەسێ جار زیاتر قەترەی لابەری ئاوساوی لە ڕۆژێکا بەکار مەهێنە. هەروەها لەسێ ڕۆ زیاتر بەکاری مەهێنە.

لەوانەیە شروبی لابەری ئاوسان (کە فینایلفرینی یا هەمان شێوە دەرمانی تیایە) یاریدەت بدات.



هەوکردنی گیرفانۆکە (ساینە سایتس)

ئەمە پێک هاتووە لە هەوکردنی تیژ یا کۆن کردەی (بۆ ماوەیەکی درێژ) ئەو گیرفانۆکانەی کە لە ئێسقانی‌سەرن و بە لووتەوە بەندە

نیشانەکان:

★ ئێش لە روو و ژێر چاوان لێرە

ئێشەکە زیاد دەبێ کە بە نەرمی لە ئێسکەکە بدەی و کەسەکە دەنووشتێتەوە (دەچەمێتەوە)

★ بوونی کەرسەیەکی کڵمی ئەستوور یا کێمی بۆن ناخۆشی زۆر جار لووت دەناوسێ.

★ تای بەرز (لە هەندێ جاردا)

چارەسەر:

★ ئاوی خوێ لە لوت وەردە (ل ١٦٤).

★ گەرمکی ئاوی گەرم بخەرە سەردەم و چاوت.

★ قەترەیەک بە کاربێنە ئاوسانی لووت لابەرێ وەک فینیا یلفرین (بنور شنفرین ل ٣٦٩).

★ دژی میکرۆبی بە کاربێنە وەک تتراسایکلین (ل ٣٥٣)، یا ئەمبسلین (ل ٣٥١) یا پەسیلین (ل ٣٤٩)

★ ئەگەر حاڵەتی ئەخۆش چا نەبوو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

رێگرتن لە هەوکردنی گیرفانۆکە

لە کاتی تووش بوون بە پەسیو یا ئاوسانی لووت هەوڵدە لووتت بە ووشکی بهێڵیتەوە پەیرەوی رێنماییەکان بکە (ل ١٦٤)



تای تۆز:

لەواتەیە ئاو بە لووتا هاتنە خوارەوە و هەست کردن بە ئالۆش لە چاو حەساسیەت دروست کات یا ئەلێرجیا لە ئاکامی هەڵمژینی شتێک لە هەواوە بێ (تەماشا لاپەرەی داهاتوو).

حەساسیەتەکە لە کاتی دەس نیشان کراو زیاد دەکات لە ساڵ دا.

چارەسەر:

دژی هیستامن بە کار بێنە وەک کلورامفینرامین (ل ٣٧١) یا دایمنیهایدرینێکت (درامامین ل ٣٧٢) ئەوەش وەک چارەسەری بۆ گێژ بوونی دەریا (سەر سووڕانی دەریا) بە کاردێت:

خۆ پاراستن:

بزانە ئەوە چییە دەبێتە هۆی ئەم ئالۆش و سوور بوونەوەیە (ئەلێرجیا) بۆ نموونە پەڕی مریشک یا تۆز.. تاد ، هەوڵ دە پارێزی لێ بکە.

ئەلێرجیا (کاردانەوەی کاری حەسلسیەت)

ئەلێرجیا تووشی هەندێ کەس هەستیار دەبن لە ڕێی شتانێ کە هەڵیدەگرنەوە یا:

★ بە هەناسەدان.

★ بە خواردن.

★ بە دەرزی.

★ بە دەس پێوەدان.

لەوانەیە ئەلێرجیا سووك بێ یا توندو تیژ بێ. و لە نیشانەکانی:

★ پەڵەی سوور کە دەبێتە هۆی خارشت یا پەڵە یا گرێ لە لەش (ل ' ')

★ ئاو بە لووتەوە ڕانەوەستان و هەست کردن بە ئاڵۆش و سووتانەوە چاوان (تای تۆز ل ١٦٥)

★ وروژانی گەروو و بە زەحمەت هەناسەدان یا تەنگە نەفەس (تەماشا لا داهاتوو).

★ بوورانەوە بە هۆی ئەلێرجیا وە (ل ٧٠)

★ سك چوون (لە منداڵانی هەستیار بە شیر ـ یەکی لە هۆ دەگمەنەکانی سك چوون (ل ١٥٣)،

ئەلێرجیا هەوکردن نییە و ناگوێزرێتەوە. لە گەڵ ئەوەیش بۆ زانین کە ڕێژەی تووش بووەکان لە ناو کەس و کاری ئەو مندالەی تووشی ئەلێرجیا دەبێ زۆرە.

زۆر جار ئەو کەسانە لە وەرزێکی تایبەتی لە ساڵ دا زۆر تووش دەبن یا کاتی کە دەس بە شتێکی دەس نیشان کراو (تایبەت) دەدەن.

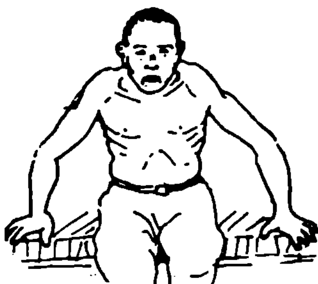
لە هۆکارە باوەکانی ئەلێرجیا:



هەندێ خۆراك بە تایبەت ماسی و بیرە و قرژانگ تاد...

تووکی پشیلە یا ئاژەڵی تر

هەندێ دەرمان بە تایبەتی دەرزی پەنسلین یا دەرزی لە سیرامی هێنتـ (تەماشا ل ٧٠)



تەنگە نەفەسی (رەبو) بەرهەنگ

ئەوانەی تووشی تەنگە نەفەسی دەبن دەکەونە قەیرانێکەوە کە هەناسەدانی لە گەڵدا زەحمەتە. گوێ لە فیکە بگرە لە کاتی هەناسەدانەوە (هەوا دەرکردن) بەڵام لە کاتی هەناسە هەڵکێشانەوا (بۆ هەوا وەرگرتن) لەوانەیە پێست راکێشێتە ناوەوە لە نێوان پەراسووەکانەوە. هەروەها تووش بوو ناتوانێ پێویستی لە هەوا وەرگرێ لەوانەیە لێوەکانی و نینۆکەکانی مەیلە و شین هەڵگەرێن و لەوانەیە بۆری خوێن ملیان بئاوسێ و زۆر جار ئەم حاڵەتە تای لە گەڵ نییە.

تەنگە نەفەسی زۆر جار لە منداڵییەوە دەس پێ دەکات و لەوانەیە لە گەڵ تەمەندا بەردەوام بێ و ناگوێزرێتەوە بۆ کەسێکی تر. بەڵام لەو منداڵانەدا باوە کە کەس و کاریان تووشی تەنگە نەفەسی بوون. بە شێوەیەکی گشتی تەنگە نەفەسی لە کاتێکی تایبەت دا لە ساڵ یا لە شەو خراپتر دەبن. لەوانەیە قەیرانەکە پاش چەند ساڵ گەشە بکات بۆ ئیمفزیما (ئاوسانی سی، تەماشا ل ١٧٠)

قەیرانی تەنگە نەفەسی لەوانەیە بە هۆی خواردنی یا هەڵمژینی شتێ بێ کە دەبێتە هۆی ئەلێرجیا بۆ کەسەکە (تەماشا ل ١٦٦) تەنگە نەفەسیش زۆر جار کە لە منداڵ دەس پێ دەکات لە گەڵ پەسیوێکی سووک دا. دڵە راوکێ و توورە بوون و هەڵچوون رۆڵیان هەیە لە دەس پێ کردنی تەنگە نەفەسی

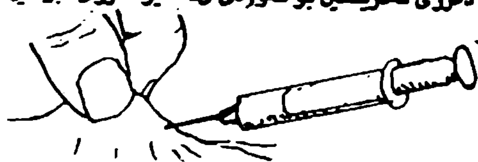
چارەسەر:

★ ئەگەر کەسێ تووشی تەنگە نەفەسی بوو لە ناو ماڵ دا. لە سەرتە بیبەیتە دەرەوە کە هەوای پاکی لێیە. ئارام بەو لە گەڵ تووش بووەکەدا نەرم و نیان بە.

★ گەلێ شلەمەنی بدەرێ چونکە ئەوە گڵەمەکە نەرم دەکات و هەناسە دانەکە ئاسانتر دەکات. لەوانەیە هەڵمژینی هەڵمی ئاویش یارمەتی بدات (تەماشا ل ١٦٨).

★ کە تووشی قەیرانێکی سووک دەبێ ئەفیدرین یا ئیوفیلین بە کاربێنە (تەماشا ل ٣٧٠)

★ ئەگەر تەنگە نەفەسییەکە توند بوو ئەوا دەرزی ئەدرینالین بۆ گەورەی لێدە نیو دەرزی، بۆ مێردمنداڵ چارەکە ئەمپوولێ دەشتوانی دەرزییەکە هەر چارەکە سەعاتێ دووبارە کەیتەوە بە گوێرەی پێویست بەڵام لە سێ جار زیاتر مەبێ. بۆ پێویستی تەماشا (ل ٣٧٠)



★ ئەگەر تووش بووەکە تای لێبوو یا ئەگەر قەیرانەکە لە سێ رۆژ زیاتری برد ئەوا گولاجی تیتراسایکلین (ل ٣٥٣) یا ئەرثرۆمایسین (ل ٣٥٢) بە کاربێنە.

★ لە هەندێ حاڵەتی دەگمەن ئەسکارس دەبێتە هۆی قەیرانی تەنگەنەفەسی. لەو کاتەدا پیپرازین بە کاربێنە (ل ٣٦٣) بۆ منداڵانی تووش بووی تەنگە نەفەسی ئەگەر گومانت لە تووش بوون بە ئیسکارس پەیدا کرد

★ بەڵام ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە چاتر نەبوو. داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

خۆپاراستن:

لە سەر تووش بووی تەنگە نەفەسی پارێز لە خواردن و هەڵمژینی ئەو شتانە بکات کە لەوانەیە ببنە هۆی تەنگە نەفەسی هەروەها پێویستە پاک و خاوێنی ماڵ و شوێنی کارەکەت بپارێزی رێ مەدە بە ئاژەڵ کەوی بێنە ناو ماڵەوە. لە هەندێ حاڵەت دا مانەوە لە هەوای دەرەوە یارمەتی دەدات. لەوانەیە حاڵەتی منداڵە تووش بووەکە باش بێ کە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر بگوێزرێتەوە کە هەوای پاک تر و بێ گەرد ترە.

> ئەگەر نەخۆشی تەنگە نەفەسیت هەیە جگەرە مەکێشە. جگەرە کێشان زیان بە سییەکان دەگەیەنێ و تەنگە نەفەسییەکەش بە ترس تر دەکات

کۆخە

کۆخە بۆ خۆی نەخۆشی نییە، بەڵام یەکێ لە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییانەیە کە تووشی گەروو سی یا بۆیە هەواییەکان دەبێ (کە بریتییە لە تۆری بۆری هەوا کە دەچێتە ناو سییەوە)
ئەوە خشتەیەکە لە هەندێ ئەو گرفتانەی دەبنە هۆی کۆخە:

کۆخەی ووشك لە گەڵ کەمێ بەڵغەم یا بە بێ بەڵغەم	کۆخە لە گەڵ بەڵغەمی زۆر یا کەم	کۆخە لەگەڵ خیزە و هەناسە بەزەحمەت
★ پەسیو (ل ١٦٣) ★ کرم ـ کە لە ناو سییەوە تێ دەپەڕێ (ل ١٤٠) ★ سیرۆزە (ل ٣١١) ★ کۆخەی جگەرە کێشان ل ١٤٩)	★ هەوکردنی برکە هەوایییەکان (ل ١٧٠)، ★ تەنگە نەفەسی (ل ١٦٧ ★ هەوکردنی سییەکان (ل١٧١)	★ گرفتەکانی مـ (ل٣٢٥) تەنگە نەفەسی (ل١٦٧) ★ کۆکە رەشە (ل٣١٣) ★ وەناق ل (٣١٣)

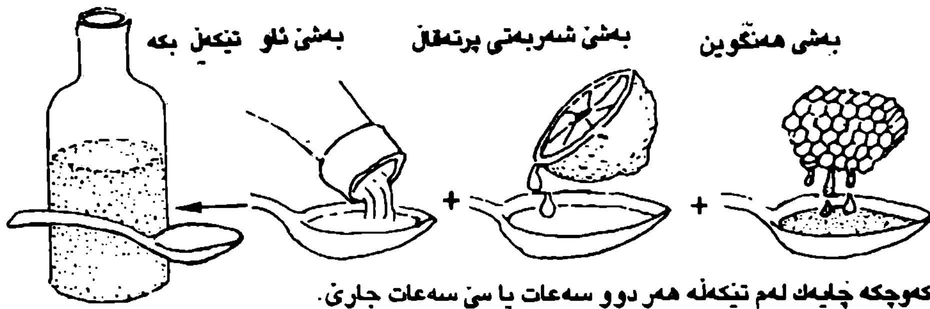
کۆکەی درێژ خایەن (کۆن کردە) یا بەردەوام	کۆکە لە گەڵ خوێن
★ سیل (ل ١٧٩) ★ کۆکەی جگەرە کێش (ل ١٤٩) ★ تەنگە نەفەسی (قەیرانی یەك لە دوا یەك ل ١٦٧) ★ هەوکردنی برکە هەواییەکانی کۆن کردە (ل ١٧٠) ★ ئەمفزیما (ل ١٧٠)	★ سیل (ل ١٧٩) ★ هەوکردنی سی (بەڵغەمی زەرد یا سەوز ل ١٧١) ★ هەوکردنی کرمی توند (ل ١٤٠)

کۆکە ڕێبازی لەشە بۆ خاوێنکردنەوەی کۆ ئەندامی هەناسەدان لە بەڵغەم (کڵم و کێم) و میکرۆب لە بەر ئەوەیە کۆکە بەڵغەمی لە گەڵدایە هیچ دەرمانێ وەر مەگرە بۆ دامرکانەوەی کۆخە بەڵکو لە سەرتە کۆخەکە نەرم کەی و کڵمەکە شل و نەرم کەی بۆ ئەوەی لە دەسی ڕزگار بی.



چارەسەری کۆخە:
١ـ گەڵێ ئاو بخۆرەوە بۆ ئەوەی کۆخەکە نەرم تر کەی و بەڵغەم شل کەی ئەم ڕێبازە لە هەموو دەرمانی باشترە. (لەوانەیە خواردنی پۆتاسیۆم ئایوداید یاریدەت دات (ل ٣٧٠)
هەروەها هەڵمژینی هەڵمی ئاوی کوڵاو، لە سەر کورسیەك دانیشەو تاپێ ئاوی کوڵاو لە بەر دەست دانێ. سەرپۆش بدە سەرتاو و دەوری قاپەکە بۆ ئەوەی هەڵم لێ هەڵسێوەکە هەڵمژی هەڵمەکە بۆ ماوەی، دە دەقیقە چەند جارێ لە ڕۆژێکا هەڵمژە.
پێویستە هەندێ کەس نەعناع زیاد کەنە ئاوی کوڵاوەوە بەڵام ئاوە کوڵاوەکە هەر بە تەنیاش کاریگەرە.

٥- بۆ چارەسەرکردنی هەموو بابەتەکانی کوکە، بە تایبەتی ئەوانەی وشکن دەکرێ ئەم شرووبانەی کوکە بە کاربێ



کەوچکە چایەك لەم تێکەڵە هەر دوو سەعات یا سێ سەعات جارێ.

٣- بۆ چارەسەرکردنی کوکەی وشك و توند کە ناهێڵێ بخەوی، پێویستە لە سەرت شروبێ کا کوادینی تیا بێ بخۆی (ل ٣٦٩) یا تێکەڵی لە کلور- هیدرایت، هەروەها حەبی ئەسپرین لە گەڵ کوداثین بە کاربێنە بۆ چارەسەری کوکە.

٤- بۆ چارەسەری کۆخەی کە خیزە و تەنکە نەفەسی لە گەڵ بێ. تەماشا تەنکە نەفەسی (ل ١٦٤) و هەوکردنی برگە هەواییەیە کۆن کردەکە (ل ١٧٠) و گرفتی دڵ (ل ٣٢٥)

٥- هەوڵ دە هەر نەخۆشیەك دەبێتە هۆی کۆخە و هەو ڵی چارەسەر کردنی دە. ئەگەر کۆخە بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو، یا ئەگەر خوێن یا بەڵغەمێکی بۆن بۆگەنت دیت، یا ئەگەر کەسەکە کێشی کەم دەکات و لە هەناسەداندا تەنگی دەبینێ ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

٦- ئەگەر تووشی هەر بابەتێکی کوکە بووی جگەرە مەکێشە ـ چونکە جگەرە سی تووسی زیان دەکات

بۆ رێگرتن لە کۆخە جگەرە مەکێشە

بۆ چارەسەرکردنی کۆخە، چارەسەری ئەونەخۆشیە بکە کە دەبێتە هۆی و جگەرە مەکێشە

بۆ کەم کردنەوەی کۆخە و نەرم کردنی بەڵغەم، ئاوی زۆر بخۆ جگەرە مەکێشە



چۆنیەتی رزگار بوون لە کلمی سییەکان (شێوەیەکی مەوضعی)

● کەسێکی بە ساڵا چوو یا لاواز تەنگانە دەبینی لە رزگار بوون لە کیم یا بەڵغەم لە سنگیانەوە لە سەریەتی گەلی زۆر ئاو بخواتەوە هەروەها لە سەرتە یاریدەی ئەم کارانە بکەی.

★ یەکەم جار وای لێ بکە هەڵمی ئاوی گەرم هەڵمژی بۆ نەرم کردنی بەڵغەم.

★ پاشان وای لێکە لە سەر جێ پاڵ کەوێ بە مەرجێ سەری و سنگی بەرەو خوار بە دەرەوە بێ (تەماشا وێنەکە) بە میهرەبانی لە پشتی دە تاکو کلمەکە لەجێی خۆی بجووڵێ و دەرچوونی ئاسان بێ (بە ئاسانی بێنە دەرەوە)

هەوکردنی بابۆڕەکان

ئەمە هەوکرد ،نێکە لە کیسە لۆکە هەواییەکانی کە هەوا دەگەیەننە سییەکان، و کۆکەی تیژ و کڵمی لە کەڵە، یا بەڵغەمی لە گەڵە هەوکردنەکە زۆر جار لە ئەنجامی ڤایرۆسەوە دەبێ، لە بەر ئەوە دژە میکرۆبیەکان زۆر جار بە کەڵك نایەن ئەم دژانە بە کاربێنە ئەگەر هەوکردنەکەی بڕگەکانی هەوایی لە هەفتەیەك زیاتر بەردەوام بوو و هیچ چابوونەوەیەکی لە تەندروستی نەخۆشەکە نەبینی یا ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەی هەوکردنی سییەکانی لێ دیار بوو (تەماشا لاپەڕەی داهاتوو)، یا ئەگەر کۆلیلی لە دەس گرفتی کۆن کردەی لە سییەکان هەبوو.



هەوکردنی بڕگە هەواییەکانی کۆن کردە:

★ کۆخەی بەڵغەماوی و چەند مانگێ یا چەند ساڵێ بەردەوام بێ جار جار کۆخەکە توند دەبێ و لەوانەیە کەسەکە تای لێ بێ نەخۆش لەم بابەتە کۆخەیە و هیچ دادێکی لە دەس نەخۆشییەکی کۆن کردەی تری نەبێ وەك سیل یا تەنگە تەنەفس، لەوانەیە تووشی هەوکردنی بڕگە هەواییە کۆن کردە بووبێ.

★ زۆر جار لە بە ساڵا چووان و ئەوانەی زۆر جگەرە دەکێشن روودەدات.

★ لەوانەیە بیبێتە ئیمفزیما یا ئاوسان (ئەوەش نەخۆشییەکی ترسناکە لە سی و چابوونەوەی بۆ نییە) کەسە تووش بووەکەی ئیمفزیما بە زەحمەت هەناسە دەدات و بە تایبەتی لە کاتی وەرزش دا.

چارەسەر:

★ واز لە جگەرە کێشان بێنە

★ دەرمانی دژ تەنگە نەفەسی کێم ئیفدریتن یا شوفلینها تیا بێ وەرگرە (ل ٣٧٠)

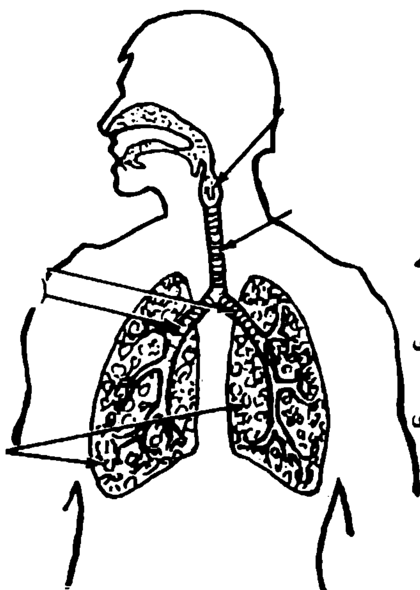
★ لە سەر ئەو کەسانەیە کە تووشی هەوکردنی بڕگە هەوایی درێژ خایەن بوون ئەمپسیلین یا تتراسایکلین بە کار بێنن کە هەر جارێ تووشی بە هەلامەت و تای بەرزەوە تووشی دەبن

★ ئەگەر نەخۆش بە زەحمەت لە بەڵغەم رزگاری بوو وای لێ کە هەڵمی ئاوی گەرم هەڵمژێ (ل ١٦٨) و یاریدەی دەکە شێوە مەوضعییەکە پەیرەو بکات بۆ رزگار بوون لە بەڵغەم (ل ١٦٩)



هەوکردنی سیپەکان (سنگ) پنۆیمونیا.

هەوکردنی سیپەکان هەر کردنێکی توندی سیپەکانە. زۆر جار پاشی تووش بوون بە نەخۆشییەکی تری ئەندامی هەناسەدان وەک سیرۆزە و کۆکە ڕەشە و پەسیو، و هەوکردنی بۆرییە هەواییەکان و تەنگە نەفەسی ـ یا هەر نەخۆشییەکی تر ڕوو دەدات



نیشانەکان:

- لەرزی لە ناکاو لە پاشان تای گەرم
- هەناسەدانی بە پەلەو لەگەڵ هەندێ دەنگ یا خیزە لەوانەیە هەردووکونی لووت لەگەڵ هەر هەناسە دانێک دا بگیرێ.
- زۆر جار تای بەرز (شیرەخۆرە و پیر و کەسانی لاواز تووشی هەوکردنی سیی توند دەبن بەبێ تا).
- کۆخەی زۆر جار لەگەڵ (بەلغەمی زەرد، یا سەوز یا لە ڕەنگی زەنگ یا تێکەڵ بە هەندێ خوێن).
- ژان لە سنگ (لە هەندێ جار دا).
- کەسەکە زۆر نەخۆش دیار دەبێ.
- زام لە دەم و چاو لێوەکان لە زۆر حاڵەت دا (ل٢٣٢).

منداڵی زۆر نەخۆش و کە بە هێواشی و بە پەلە هەناسە دەدات کە لە پەنجا جار لە دەقیقەیەکدا هەناسە دەدات ئەوا ئەگەری تووشی بوونی بە هەوکردنی سیپەکانی هەیە.
ئەگەر هەناسەدانەکە بە پەلە لەو قووڵ بوو، ئەوا لەوانەیە منداڵەکە تووشی ووشک بوونەوە بووبێ (ل١٥١) یا پەلە دەکات لە جووڵانەوەی هەناسەدانی (ل٢٤).

چارەسەر:

★ چارەسەری هەوکردنی سیپەکان بە دژەزیندەکان گیان ڕزگاردەکات. پەنسلین بە کاربێنە (ل٣٤٩) یا حەبی سلفونەماید (ل٣٥٤).

لە حاڵەتە ترسنکەکان پرۆکاین پەنسلین (ل٣٥٠) بۆ گەورە ٤٠٠ر٠٠٠ وەحدە (٢٥٠)ملگم ٢-٣ جار لە ڕۆژێکا یا ئەمپسیلین (ل٣٥١) عەیار ٢٥٠ملغم ٤ جار لە ڕۆژیا بە کاربێنە. بۆ منداڵان لە چارەکە ژەمێکەوە بۆ نیو ژەمی گەورەی بو بە کار بێنە. ئەمپسلین بە کار بهێنری باشترە ئەگەر تەمەنی منداڵەکە لە شەش ساڵ کەمتر بوو).

★ ئەسپرین یا ئەسیتا مینوفین بەکار بێنە (ل٣٦٥) بۆ کەم کردنەوەی تاو نەهێشتنی ئازار.

★ شلەمەنی زۆری بدەری. ئەگەر نەخۆش نەیتوانی بخوات ئەوا خۆراکی شل یا شروبی دژ ووشک بوونەوەی بدەرێ (ل١٥٢).

★ کۆخەکەم گەرموە و بەلغەمەکە نەرم کەرموە لە ڕێی زۆر ئاودان بە نەخۆش و بهێڵە هەڵمی ئاوی گەرم هەڵمژێ (ل٦٨). ڕێبازی شوێنەکەیی بۆ ڕزگار بوون لە بەلغەم بە تەماشای ل١٦٩).

★ ئەگەر هەناسەی کە سەکە خیزەی لە گەڵ دا بوو ئەوا دەرمانی تەنگە نەفەسی وەک ئیفیدرین یا ئەمیدرین یاریدەی دەدەن.

هەوکردنی جگەر (هیپاتایتیس)

هەوکردنێکی ڤایروسی‌یە تووشی جگەر دەبێ، و لەوانەیە سووکە تایەکی لەگەڵ بێ. زۆر جار نەخۆشی‌یەکە لە منداڵان دا سووکە و لەگەورەش دا ترسناک ترە.



کەسەکە بە شێوەیەتی کشتی نەخۆش دەبێ بۆ ماوەی دوو هەفتە و بۆ ماوەی نێوان دوو تا سێ مانگی تریش لاوازدەبێ.

چارەسەر:

★ دژە زیندەکان بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی جگەر بە کەڵك نایەن. ولەوانەیە هەندێ دەرمان زیاتر زیان بە جگەر بگەیەنن. هیچ دەرمانێ بە کار مەهێنە.

★ لە سەر نەخۆشە پشوودات و شلەمەنی زۆر بخواتەوە. ئەگەر زۆربەی خۆراکەکانی رەتکردەوە ئەوا شەربەتی پرتەقاڵ و میوەی تری لەگەل شۆربای مریشك یا هەر پرۆتینێکی تری بدەرێ (ل١١). لەوانەیە خواردنی ڤیتامین بەکەڵکی بێ (یاریدەی بدات).

★ بۆ چارەسەری رشانەوە (تەماشال ١٦١).

★ کە نەخۆش توانای خواردنی دەگەرێتەوە ژەمێکی پوختەی خۆراکی پر گەرماو پرۆتینی بدەرێ وەك فاصولیاو گوشت و مریشك و هێلکەی کولاو. پارێز خۆراکی چەورکە. مەی مەنۆشە.

خۆ پاراستن

★ هەوکرینی جگەر بە پەتا لە پیسایی کەسێکی تووش بو بۆ دەمی‌کە سیکی تر دەگوازرێتەوە لە رێی خۆراك و ئاوی ئاڵودە. بۆ نەهێشتنی تووش بوونی خەڵکی پێویستە پیسایی کەسی تووش بوو چاڵ کرێ ب بسووتێنرێ و لە سەر کەسە یاریدەرەکەیە کە هەر جارێ لە تووش بوو نزیك دەبێتەوە باش دەس بشوات

★ منداڵان زۆر جار تووشی هەوکردنی جگەر دەبن بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی‌یان لێ دەرکەوێ هەر چەندە لەوانەیە بیگوێزنەوە بۆ کەسێکی تر. جا لە بەر ئەوە پێویستە هەموو ئەندامانی خێزانەکە پەیرەوی ئامۆژگاری‌یە خۆپاراستنەکانی پەیوەند بە پاك و خاوێنی بکەن (تەماشال ١٣٣-١٣٩). کە بەرهەڵستی‌ی بڵاوبوونەوەی خێرای ئەم دەردە دەکات.

★ ئاگادارکردنەوە لەوانەیە هەوکردنی جگەر لە رێی دەرزی پیسەوە بگوێزرێتەوە. لە بەر ئەوە لە سەرتە دەرزی (سرنجەکان، بە ئاوی کوڵاو پێش بەکار هێنانی تەعقیم بکەی.

هەوکردنی جومگەکان (ئەرثرایتس)

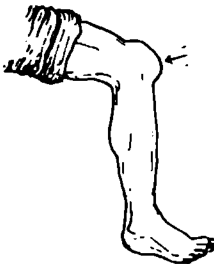
زۆربەی هەوکردنە کۆنکردەکانی جومگەمان لە گەورەوە چاکبوونەوەیان بوونییە. بەلام ئەم رێنمایی یانە بەپێرەو بکرێن بە کەڵکە:

★ پشوو: پارێز لە کاری قورس بکە دەبێتە هۆی ئێشی جومگەکان. ئەگەر هەوکردنی جومگەکان بووە هۆی بەرزبوونەوەی گەرما. ئەوا خەوتن لە رۆژدا. و ناوە ناوە پارێدەی کەم کردنەوەی ئازارەکە دەدات.

★ گەرمکی ئاوی گەرم (پارچە قوماشی تەر کراو بە ئاوی گەرم) بخەرسەر جومگە بە ئێشەکە. (ل١٩٥).

★ ئەسپرین پارێدەی دامرکانەوەی ئێشەکە دەدات بەلام پێویستە بەرێزەیەکی لە عادەت بە دەر بە کار بێ. سێ یا چوار حەب تا شەش جار لە رۆژێکا بخۆ. ئەگەر هەستت بە گوێ زرنگانەوە کرد، ئەوا کەمی لێ بخۆ. بۆ وەلاومنانی گرفتەکانی گەدەکە لە ئاکامی ئەسپرینەوە دێن پێویستە لە سەرت لە کاتی خواردن دایا لەگەڵ شیر یا کاربۆناتی صودا یا لەگەڵ ئاوی زۆر بیخۆی.

★ پێـویستــە هەڵسی بە هەنـدێ وەرزشی سووک کە یارەدەی جوڵانی جومگــە هەوکردەکە بدات.



ئەگەر تەنها یەك جومگە ئاوساو گەرم بوو، ئەوا لەوانەیە زۆر هەوی کردووە. بە تایبەتی ئەگەر هەستت بە تا کرد. دژە زیندەکان وەك پەنسلین (تەماشا ل٣٤٩) بە کار بێنە و داوای پارێدەی پزیشکیی بکە.

لەوانەیە ئازاری جومگە لە منداڵان و تازە پێگەیشتوان نیشانەی نەخۆشییەکی ترسناکی تر وەك هەوای جومگە (تای رۆماتیزمە). یا تای ل٣١٠) یا سیل (ل ١٧٩) بێ.

پشت ئێشە.

پشت ئێشە هەندێ هۆی هەیە، ئەمە هەندێکیانە

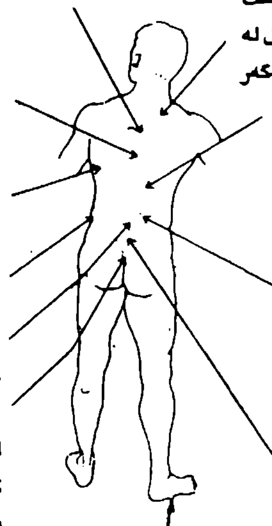
● لەوانەیە ئێش کۆن کردە لە سەرەوەی پشت کە کۆخەو کەم بوونەوەی کێشی لەگەڵ بێ هێمایێ بۆ نەخۆشێ سیلی سییەکان (لیسل ل١٧٩).



● ئێشی پشتی کۆن کردە لە بە ساڵا چووانــی زۆر جار هەوکــردنــی جومگەکان دەبێتە هۆی.



● لەوانەیە ئێشی ناوە راستی پشت لە منداڵ هێمایێ بۆ نەخۆشی سیل لە بربرەی پشتی و بە تایبەتی ئەگەر گرێی تیا بێ.



● ئێشی لە لای سەرووی راستەوە لە پشت لەوانــەیــە لە گرفـتێکی زراوەوە روو بدات (ل٣٢٩).

● ئێشی تونـد یا کۆن کردە لەرەدا لەوانــەیــە نیشــانــەی گرفتێکی کۆ ئەندامی میز بێ... (ل٢٣٤).

● ئێشی خوارووی پشت لە هەندێ ژنـــان دا لە کاتی سك پڕیدا یا لە کاتی حەیز دا ئاساییە

● ئێشی لە زۆر خوارووی پشــت لەوانــەیــە نیشــانــەیــەك بێ کە گرفتەکانی منداڵ دان یا هێلکەدان یا دەرگای بە دەن بێ.

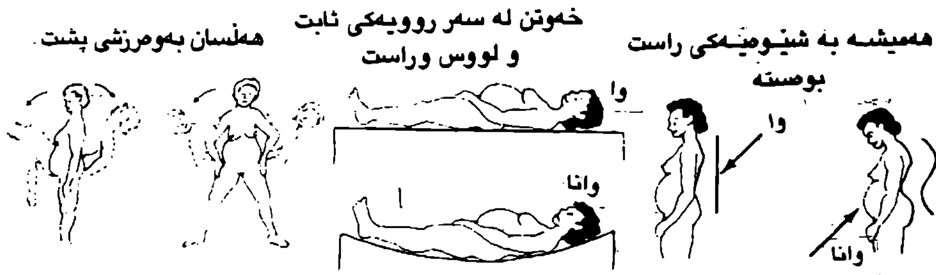
● لەوانەیە ئێشی خوارەوەی پشت کە توندبێ و لەناکاو دەرکەوێ لە کاتی لەش توند کردن یا قورسایبەك هەڵگرێ نیشـانەی خزانی ئێسکی بربرەی پشت بێ و لە نیشانەکانیشی بە تایبـەتی کە یەکێ لە پێیەکانی یالاقەکانی بە ئێش بن یا لاواز یا سڕ بن.

● وەستان و دانیشتنی هەڵە لەگەڵ شۆڕکـردنەوەی شان هۆیەکی باوە بۆ ئێشی پشت.

چارە سەرکردنی ئازارەکانی پشت و خۆپاراستن:

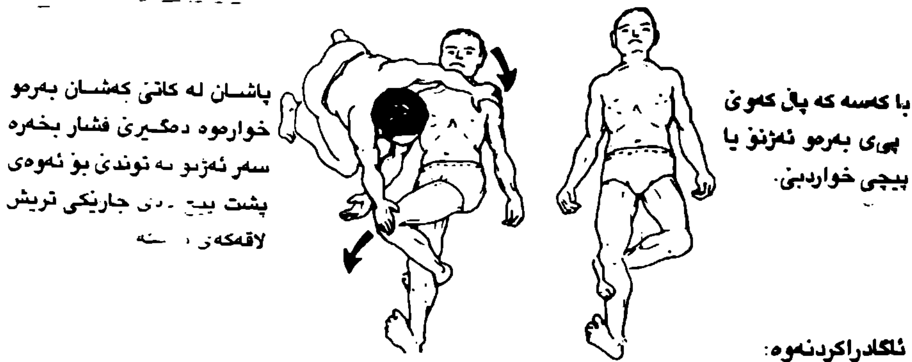
■ ئەگەر ئێشی پشت لە ئاکامی سیل یا هەوکردنەکانی کۆ ئەندامی میز یا نەخۆشی زراو بێ پێویستە چارسەری هۆکە بکەی. داوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر گومانت لە بوونی نەخۆشیەکی ترسناک بێ.

■ بەڵام پشت ئێشەی سووک، (لەوانەش ئێشی سک پڕیی)، دەکرێ رێی پێ نەدەی بەم شێوانەی خوارەوە:



■ ئەسپرین و گەرمکی گەرم (ل ١٩٥) ئێشی پشت کەم دەکاتەوە.

■ ئێشی خوارووی پشت لە هەلگرتنی شتی قورسەوە یا تەکانی هاتبێ دەکری زوو لێی رزگار بێ بەم شێوەیە



یا کەسە کە پاڵ کەوێ پێی بەرەو ئەژنۆ یا پێچی خواردبێ.

پاشان لە کاتێ کەشان بەرەو خوارەوە دەگیرێ فشار بخەرە سەر ئەژنۆ بە توندێ بۆ ئەوەی پشت ... جارێکی تریش لاقەکەی ...

ئاگادارکردنەوە:

ئەم وەرزشە مەکە (تاقی مەکەرەوە) ئەگەر پشت ئێشەکە لە ئاکامی بەربوونەوە یا پێکراو بێ

■ ئەگەر پشت ئێشە لە ناکاو بوو پاش نووشتانەوە یا هەلگرتنی شتێکی قورس بێ و ئێشەکە لە کاتی چەمانەوە توند بوو وەك ئێشی چەقۆی تیژوا بوو و ئەگەر ئێشەکە کەیشتە پێ یا پێ سڕ و لاواز بوو، ئەوا حاڵەتەکە ترسناکە، لەوانەیە یەکێ لە دەمارە (رەگە) کانی بێ کە لە پشتەوە دێ تووشی -دیسك- بوو بی خڕابێ (کرکراگەی نێوان ئێسقانەکانی پشت).

باشترین شت بیکەی ئەوەیە لە سەر پشت بۆ چەند رۆژێ پاڵ کەوێ لەگەڵ ئەوەی شتێکی نەجووڵ بخەیتە ژێر ئەژنۆ و پشت وسەرت لەوانەیە یاریدەی چاکبوونەوەی حاڵەتەکەبدات



■ ئەسپرین بخۆو گەرمکی گەرم بە کار بێنە ئەگەر حاڵەتەکە لە چەند رۆژێکا چاک نەبوو ئەوا پێویستە بگەڕێیتەوە پرس کردن بە پزیشك.

شی بوونەوەی بۆری خوێن (دەماڵی Varicose)

ئەو دەماڵیە ئاوسانێکە و پێچ پێچ بوونی خوێن ئاوەرە زۆر جار بە ئێش دەبێ. دەماڵی زۆر جار لە ساڵا چووان یا لە سک پڕ یا لەو ژنانەی کە ژمارەیەکی زۆر منداڵیان هێناوە دەبینرێ.



چارەسەر

هیچ چارەسەرێک بۆ دەماڵی نییە بەڵام ئەو شتانە یاریدەی کەم کردنەوەی ئازار.

★ زۆر مەوەستە بەپێوە و زۆر دامەنیشە. ئەگەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژ دانیشی ئەوا تاقیکەرەوە پاڵ کەوی و لاقەکانت بۆ ماوەیەکی کەم بەرزکەیتەوە هەر نیو سەعات جارێ. یا لاقەکانت لە کاتی خەوتن دا بەرزبن (بۆ نموونە بیانخەرە سەر سەرینێ).

★ گۆرەوی (کلسات) لاستیکی یا پێچەری لاستیک لاقت ببەستە بۆ ئەوەی خوێن ئاوەرەکان لە جێی خۆی بمێنێ. و لە کاتی خەودا ئەم پێچەرانە داکەنە.

★ چاودێری کردنی بۆری خوێن ئاوەرەکانت بەم شێوەیە دەبێتە بەر بەستێ لە رووداوی هەوکردنە کۆن کردەکان یا رووداوی زامی خوێن ئاوەر لە پاژنەکان (ل٢١٣).

مایەسیری.

مایەسیری بابەتێکە لە دەماڵی خوێن ئاوەرەکانی کۆم و لە هەڵمات یا لە گرێ دەچێ. لەوانە ماسیری بە ئازارین و بەڵام ترسناک نینمایەسیریلە زۆر حاڵەت لە کاتی سک پڕ بوون روودەدەن و پاشان نامینین.

★ شیری هەندێ رووەکی تاڵخستنەسەر مایەسیری لەوانەیە کەمی کاتەوە. لە بەر ئەوە تەحامیلمایەسیری بەکار بێنە (ل٣٧٥).

★ لە ئاوی گەرم دانیشتن بە کەلک دێ و دەر کۆم شۆرین لە پاش پیسایی کردنیش بەکەڵکە.

★ لەوانەیە گیران (گرفت) هۆیەک بێ لەرووداوی مایەسیری و لە بەر ئەوە پێویستە کەڵی میوە بخووری - بەڵام لە حاڵەتی هەو کردنی مایەسیری یا مەیینی خوێن لە ناویدا بەفر خستنە سەری لەوکاتەدا بەکەڵکە.

★ لەوانەیە مایەسیری گەورە پێویستی بە عەمەلیاتی نەشتەرگەری بێ. پرس بە پزیشک بکە.

ئاوسانی پێکان و هەندێ بەشی لەش.

لەوانەیە ئاوسانی پێکانی منداڵ لە ئاکامی کەم خوێنییەوە بێ (ل١٢٥) یا لە بەد خۆراکییەوەبێ (ل١٠٧) لە حاڵەتە توندەکان لەوانەیە ئاوسانی دەم و چاوەدەس ڕوو بدات (ل١١٢).

لەوانەیە پێی ژنان لە سێ مانگی کۆتایی حەملەکە بئاوسێ. ئەمەش حاڵەتێکی ترسناک نییە ئەمە لە ئاکامی فشاری منداڵەکەیە لە سەر خوێن ئاوەرەکانی کە لە پێوە دێن جارێ لەخوێن دەگرن. بەڵام ئەگەر ڕوو ئاوسا لەگەڵ دەستەکان و ژنەکە تووشی سەرەگێژە یا گرفتی بینین بوو و میزی کەم بوەوە لەوانەیە تووشی ژەهراوی بوونی خوێنی بوو بێ (ژەهراوی بوونی خوێن ئیکلامپسیا یا ئاڵ بردنەوە (ل٢٤٩) هەوڵدە بۆ داوای یاریدەی پزیشکی ی

زۆر جار بە ساڵا چووان تووشی ئاوسانی پێکانیان دەبن لە بەر بەدی سووری خوێنیان ئەگەر کاتێکی زۆریان بە دانیشتی بردبێتە سەر لە یەک جێدا. جا ئاوسانی پێ لای ئەوانە لەوانەیە نارەحەتییەکانی دڵ بکەیەنێ (ل٣٢٥) یا نەخۆشیەکانی گورچیلە بکەیەنێ (ل٢٣٤).

چارەسەر:

بۆ کەم کردنەوەی ئاوسان پێویستە چارەسەری ئەو نەخۆشییە بکرێ کە دەبێتە هۆی. خوێ لە چێشت دا بەکار مەهێنە ئەگەر بە کارت هێنا با کەم بێ. بابەتەکانی چا (گوڵەگیا) کە میز زۆر پێ دەکەن (میز ئاوەرن) لەوانەیە یاریدەت (ل١٢) بیجگە لەمانە ئەمانەش بکە:

کە پێکانت دەئاوسێن:

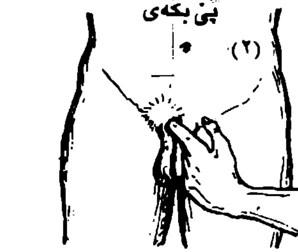
دامەنیشەو پێکانت شۆڕکەیتەوە بەرەوخوارەوە
چونکە ئەمە ئاوسانەکە زیاد دەکات.

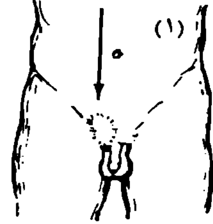


قۆر بوون

قۆربوون کوونێکه یا درانێکه له گۆشتی دا بۆ شەری سك. ئەمەش ڕێ بە هەندێ ریخۆڵە دەدات کە بێتە دەرەوە وگرێیەك لە ژێر پێستەوە دروست بکات. فتق پاش هەڵگرتنی شتی قورس یا قەوەت کردنی کاتی بەرمزان روودەدات. هەندێ مندال لە دایك دەبن و تووشی فتق بوون (ل۳۱۷). فتق لە پیاوان لە نزیك بەرزەهاریانەوە بلوە بەلام ئاوسانی ریزەری لیمفاویەکانیش دەبنە هۆی ئاوسانی بەرزەهار.







چۆن خوله فتق دەپارێزی.

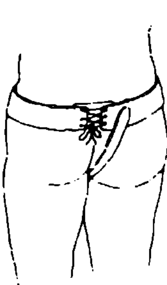


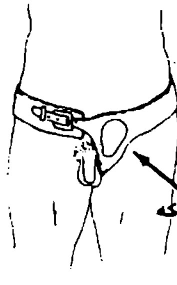


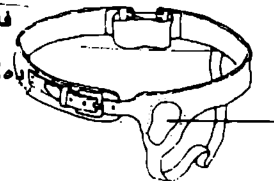
چۆن لەگەڵ فتق دا دەژی:

★ خۆت لە هەڵگرتنی شتی قورس بپارێزە
★ پشتێوێن ببەستە بۆ ئەوەی فتقەکە لە ژوورەوە بمێنێتەوە.

چۆنیەتی ئامادە کردنی پشتوێن.







ئاگادار کردنەوە. ئەگەر لەنکاو فتقەکە گەورەبوو و ئێشی لەگەڵ بوو ئەوا لە سەر پشت پاڵ کەوەو پێیەکانت بەرزهەڵبڕە و بە میهرەبانی فشار بخەرە سەر گرێ بە ربووەکە بۆ گەڕاندنەوەی بەرەوناوەوە
ئەگەر نەتتوانی بیگە رینێتەوە.
ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

ئەگەر ئیشەکان زیاد بوون و رشانەوە ـصی پی کرێو کە سکە توانای پیسلیی کردنی نەما ئەوا ئەوە لەوپەری مەترسیەوە بە و لەوانەیە بیویستی بە نەشتەرگەری بی بەلەکە بۆ داوای یاریدەی پزیشکی و لە هەمان کات دا ئەم حاڵەتە مامەڵەی وەك ریحوـە کویـرد ـکە ـ۹۰.

کەشکە (یا هاژان)

کەسە تووش بووە کە کەسێکە بە خێرایی لە خۆی دەچێ و دەسی بە جوڵەی سەیر و هاژان (کەشکە) دەکا. ئەم کەشکەیە بە گرفتێکی مێشکەوە سەرهەڵدەدا. لەوانەیە ئەم کەشکەیە لە منداڵان بە هۆی بەرزبوونەوەی گەرمی یا ووشك بوونەوەی توند رووبدات. لە حاڵەتی کەسانی زۆر نەخۆشی لەوانەیە هەوکردنی پەردەی مێشك هۆیەکە بێ. یا لەرزوتا لە مێشك یا ژەهراوی بوون بێ. ئەگەر دوو دڵ بووی لە کەشکە لەوانەیە ئەوە نیشانەیەك بێ لەخێ.

■ هەوڵ دەبێروکەیەك لە سەر هۆی ڤێکەو چارەسەری دروست کەی ئەگەر کرا.

■ ئەگەر تای منداڵەکە زۆر بەرزبوو. هەوڵ دە دایکری بە ئاوی سارد (ل٧٦).

■ ئەگەر منداڵەکە تووشی ووشك بوونەوە ببو ئەوا هۆقنەیەکی شلەمەنی دژ ووشك بوونە بدەرێ و بەڵام بە هێواشی و لە سەرمخۆ و داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

■ ئەگەر لێرەدا نیشانەکانی رووداني هەوکردنی پەردەی مێشك هەبوو (ل١٨٥) دەس بە چارەسەری فەوری بکەو داوای یاریدەی پزیشکیی بکە.

■ ئەگەر کوملنت بەرەو تووش بوون بەلەرزوتا لە مێشك چوو (ل٣٥٨) دەرزیەکی مکۆروکۆین لە کەسەکە بدە (ل٣٥٧)

ڤێ

ڤێ دەبێتە هۆی هەژان (کەشکە) لەو کەسانەی زۆر جار ئاسایی دیارن. لەوانەیە ماوەی ڤێ کە لە چەند سەعاتێکەوە بۆ چەند رۆژێ یا چەند هەفتەیە یا چەند مانگێ بخایەنێ و لەوانەیە کەسەکە لە هۆش خۆی بچێ بە هۆی ڤێوە وتووشی کەشکەی توند دەبێ و چاوەکانی بەرەو دواوە دەچن. لە حاڵەتە ئاسانەکانی ڤێ کەسەکە بۆ ماوەیەکی کەم تەوازونی خۆی لە دەس دەدات و لەوانەیە هەڵسێ بە هەندێ جووڵەی سەیر یا هەڵس و کەوتی سەیر بکات. ڤێ لە هەندێ خێزاندا بە رێکەوتی بڵاوە. یا لەوانەیە بە هۆی لە ناو چوونی بەشێ لە مێشك بێ لە کاتی لە دایك بوون دا. یا تای بەرز لە کاتی منداڵیدا یا بە هۆی بوونی کەرای کرمی تاقانە لە مێشك (ل١٤٣) یا کیسی ئاوی سەگانە.

ڤێ ناگوێزرێتەوە (کەس لێی ناگرێتەوەو زۆر جار لەگەڵ کەسەکەدا بە درێژایی تەمەنی لە گەڵیا دەمێنێتەوە. بەڵام منداڵان لەوانەیە هەندێ جار لێی چاببنەوە.

دەرمانی رێ گرتن لە ڤێ.

تێبینی: ئەم دەرمانە نەخۆشی ڤێ چارەسەر ناکات بەڵام ناهێڵێ ڤێ رووبدات و پێویستە زۆر جار دەرمانەکە بە درێژایی تەمەن بەکاربێ

★ فینۆباربیتاڵ زۆر جار ڤێ کۆنترۆڵ دەکات و ئەوەش کەم نرخە (ل٣٥٣).

دایفینایل هاندا نتوێن لە حاڵەتی سەرنەکەوتنی دەرمانی پێشوو بە کەڵك دێ. بە کار هێنانی ئەم دوو دەرمانە بەیەکەوە لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا پێویست بێ. بەمەرجێ کەمترین زەمێ لە توانا بوو بۆ نەهێشتنی ڤێ بەکار بێ.



لە کاتی تووش بوونی یەکێ لە خەڵکی بە ڤێ:

★ هەوڵدە تووش بووە کە لە خۆ ئەزیەت دان دوور خەیتەوە.

هەمــوو شتە رەق و تیژەکانی لێ دوور خەرەوە. پارچە دارێ یا دار کەنەمشامی بخەرە نێوان ددانەکانیەوە بۆ ئەوەی زمانی خۆی نەگەزێ.

★ پاش تەواو بوونی ڤێکە تووش بووە کە ماندوو خەواڵوو دەبێ لێیگەرە بنوێ

★ ئەگەر ماوەی ڤێ کە درێژەی کێشا دەرزیەکی دایازیپامی لێدە (ڤالیوم)

فینۆباربیتاڵ رێژەی زەمەکان لە ل ٣٧٣ و ٣٧٤ دەبینینەوە. زەمیکی تری بدەرێ ئەگەر پاش ١٥ دەقیقە ڤێکە نەوەستا

برگەی ١٤ ئەو نەخۆشیە ترسناکانەی کە پێویستیان بە چاودێری پزیشکی تایبەت هەیە

زۆر جار چابوونەوە لەو نەخۆشیانەی کە ئەم برگەیە باسیان دەکات قورسە یا مەحاڵە بەبێ یاریدەی پزیشکی، وزۆریان پێویستیان بە دەرمانی تایبەت هەیە کە وەدەس هێنانی قورسە لە ناوچە گوندنیشنەکان دا.

هەروەها چارسەرە خۆماڵیەکان بە کەڵك نایەن بۆ چابوونەویان. ئەگەر یەکێ تووشی یەکێ لەم نەخۆشیانە بوو ئەوا لەسەریەتی هەوڵ وە دەس هێنانی یاریدەی پزیشکی بدات. و هەر چەند پەلەی لێ کرد ئەوەندە بەختی لە چابوونەوە زیاتر دەبێ.

ئاگاداری: زۆر لەو نەخۆشیانەی ئەم تۆژینەوەیە لە برگەکانی تردا باسی لێ دەکات لەوانەیە ئەویش ترسناك بن و پێویستی بە یاریدەی پزیشکی بێ، بە نیشانەکانی نەخۆشیە ترسناکەکان دا بچۆرەوە ل٤٢.

سیل (گرێ سی)



نەخـۆشی سیل نەخۆشیەکی کۆن کردەیە (ماوەیەکی درێژ بەردەوام دەبێ ودرمیە (بـەئاسانێ بڵاودەبێتەوە). ولە وانەیە تووشی هەموو کەسێ ببـێ بەلام زۆر جار کەسـانـی نیـوان پانـزە ساڵ و سی ساڵ دەگریتەوە، بە تایبەت ئەوانەی لاوازو بەد خۆراکن و ئەوانەی لەگەل خەڵکانی تووش بوو دەژین چابوونەوە لە نەخۆشی سیل دەکرێ لەگەل ئەوەی کە هەزارەها لە تووش بوون هەموو ساڵ بەو هۆیەوە دەمرن، چارسـەر کردنی ئەم نەخـۆشیـە لە سەرەتـاوە فاکتـەریکی گرنگە لە خۆپاراستنو چارسەر لەبەر ئەوە پێویستە شارەزای نیشانەی سیل بی وئەوە رەچاو بکەی.

نیشانە باوەکانی سیل:

- کۆکەی درێژ خایەن بە تایبەت پاش لە خەو هەڵسان
- بەرزبوونەوەیەکی سووك لە گەرما پاش نیوەروان لەگەڵ تای شەو
- لەوانەیە. ئێش لە سنگ یا لە بەشی سەرووی پشت رووبدات
- لە دەست دانی کێشی درێژ خایەن ولاوازیی بەردەوام و بەرەو زیادە

لە حاڵەتە ترسناکەکان یا نەخۆشیی پێشکەوتوو

- کۆکەی خۆیناوی (زۆر جار خوێنی کەم یا زۆر لە هەندێ حالەت دا)
- پێستی زەرد وەك مۆم.
- کەرخی لە دەنگ (حاڵەتی زۆر ترسناك)

سیل زۆر جار لەسی روودەدات بەلام لەوانەیە کار لە هەر بەشێکی تری لەش بکات. ئەگەر تووشی منداڵ بوو لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشك (ل١٨٥) بە نیسبەت گرفتەکانی پێست کە لە ئاکامی سیلن بکەرێرەو. ل٢١٢

ئەگەر وا هەست (گومان) دەكەی كە تووشی سیل بووی.

پێویستە پەلە بكەی لە داواكردنی یاریدەی پزیشكیكە هەستت كرد بە یەكەم نیشانەكانی سیل پێویستە لە سەرت بچی بۆ بنكەی پزیشكی بۆ فەحص (تاقیكردنەوە)ی پێست وتیشك وەرگرتن (ئەشیعە وپشكنینی بە لغمەكەت بۆ زانینی ئایا تووشی سیل بووی یا نا، لەگەڵ وولاتان دەرمانەكە بە خۆرایی دەدرێ، لەوانەیە دوو یا سێ لەم دەرمانانەت بدەنێ.

- ■ دەرزی ستربتوماكیسین(ل٣٥٥)
- ■ حەبی ئایزونیازید (ل٣٥٦)
- ■ حەبی پاس، ترشبلۆكی ئەمینو سالیسیك (ل٣٥٦)
- ■ ثایا ستیازۆل (ل٣٥٦)
- ■ حەبی ئیثامبیوتول (ل٣٥٦)

★ گرنگ ئەوەیە حەبەكان بە گویرەی رێنماییەكان بخوێ پێویستە دەرمانەكان دا دوانی لێ بخۆی (بۆ مەترسی و ئاگاداری بەكارهێنانی ئەم دەرمانەنە چاوێ بە ل٣٥٥و٣٥٦) بخشێنەرەوە.

★ بەپیرەوی بەكارهێنانی ئەم دەرمانانە بكە تاكو پزیشك یا كارای تەندروستی ئاگادارت دەكاتەوە كە تو چاپووبیتەوە مەوصستە لە بەكارهێنان كە هەستت بە چاپوونەوە كە چونكە چاپوونەوە لە نەخۆشیی سیل لە وانەیە ساڵێ یا دوو ساڵ چارەسەركردنی بوێ.

★ با خۆراكت چاك بێ تا دەتوانی پر پرۆتین و ڤیتامین و پر ووزە بیت (ل١٠-١١)

★ پشوو زەروورییە پێویستە خۆڵە كار لادەی تاكو حاڵەتەكەت چاك دەبێ و پاشان هەوڵ مەدە خوت ماندوو كەی تا رادەی هەناسە توند بوون هەوڵ دە پشوو خۆراكی چاك وە دەس بێنی.

سیل لە هەر بەشێكی لەش بە هەمان شێوازی سیل سیەكان چارەسەر دەكرێ ئەو مندالانەی تووشی سیر بوون لە بربرەی پشتیان لە وانەیە پێویستیان بە عەمەلیاتی ئەشتەر گەری بێ بۆ نەهێشتنی (رێ نەدان بە) ئیفلیجی.

نەخۆشی سیل زۆر زوو لێ دەگێرێتەوە (بلاو دەبێتەوە) ئەو كەسانەی لەگەڵ كەسێكی سیلاوی دەژین بە تایبەت مندالان زۆر لە بارن بۆ تووش بوون بە سیل.

ئەگەر یەكێ لە ئەندامانی خێزان تووشی سیل بووە

- ● پێویستە فەحسی سیل لەسەر هەموو ئەندامانی خێزان بكرێ.
- ● پێویستە مندالان دژی سیل بكوترێن.
- ● پێویستە خۆراكی بەپیت بخورێ بە مندالان بە تایبەتی (ل١١١)
- ● پێویستە تووشی بوو بە سیل لە مندالان جیا بكرێتەوە لە هۆدەیەكی تایبەت ئەوەندەی كە كۆكە هەبی
- ● پێویستە لەسەر تووش بووی سیل شتێ بخاتە بەردەمی كەدەكۆخێ و نابێ تف رۆكاتە زەوی
- ● پێویستە مندالەكە ببرێ بۆ بنكەی تەندروستی ئەگەر گومانی هەبوو لە تووش بوون بە سیل ـ ئەگەر كۆخەكەی بۆ ماوەی دوو هەفتە یا زیاتر لەگەڵ ماوە.
- ● یەكسەر چارەسەری سیل بكە، ئەوەی لە سیل رزگاری ببێ بلاوی ناكاتەوە.

چارەسەری خێراو تەواو گرنگە لە خۆپاراستن لە سیل

هاربوون (نان گیری)



نەخۆشی هاربوون بەهۆی قەپی ئاژەڵێکی نان گرەوە دەبێ زۆر جار سەگێکە یا پشیلە یا چەقەڵە یا گورگە یا ڕێوییە. هەروەها شەمشەمە کوێرە و هەندێ ئاژەڵی تریش دەگرێ ئەم نەخۆشییە بڵاوکەنەوە.

نیشانەکانی هاربون (نان گیری) لە ئاژەڵ دا

● هەڵس و کەوتی سەیر ـ خەمناک لە هەندێ جار. جووڵەی زۆر بە ئاسانی هەڵچوون.
● بوونی کەف لە دەم و توانای خواردن و خواردنەوە نەبوون.
● ئاژەڵەکە تووشی شێتی دەبێ و دەگرێ قەپ لە هەندێ کەس یا هەرشتێ لە نزیکیەوە بێ بگرێ
● ئاژەڵەکە پاش پێنج ڕۆژ یا حەوت ڕۆژ دەتۆپێ

لە مرۆڤ دا.

● ئێش و خوران لە نزیک شوێنی قەپەکەوە.
● زەحمەت بینین لە قووت دانی خۆراک لەگەڵ ئێش دا. لیک زیاد کردن کەقورسو خەست دەبێ
● جار جار توورەبوون و ئاوە ئاوە هێمن و ئارام دەبێ
● کاتی نزیک بوونەوەی لە مردن جار جارە هاربوونی تووش دەبێ لەگەڵ ڕ و ئیفلیجی.

ئەگەر وا بروادەکەی کە ئەو ئاژەڵەی قەپی لە هەر کەسێ گرتوە تووشی نەخۆشی هاربوون (نان گیری) بووە ئەمانە بکە:

★ ئاژەڵەکە ببەستەوە یا بیخەرە قەفەسەوە بۆ ماوەی هەفتەیەک
★ شوێنی گەزەکە بە ئاو و صابوون و پیروکسايد هايدرۆجين خاوێن کەرەوە. برینەکە دامەخە بەڵکو بە کراوەیی جێ بێڵە.
★ ئەگەر ئاژەڵەکە پێش هەفتەکە تۆپی (یا کوژرا یا بە زەحمەت دەگیرا) قەپ ڵێ گیراوەکە یەکسەر ببە بۆ و بنکەی تەندروستیو ڕێزێ دەرزی دژ بە نەخۆشییەکەی لێ دەن.

یەکەم نیشانەکانی نەخۆشی لە نێوان دەرۆژ و دوو ساڵ (لە نیوان سێ و حەوت هەفتە زۆر جار دەردەکەوێ).
پێویستە دەس بە چارەسەر بکەی پێش دەرکەوتنی نیشانەکان. لە حاڵەتی دەرکەوتنی هیچ چارەسەرێکی ناسراو ناتوانێ ژیانی مرۆڤ ڕزگار کات.

خۆپاراستن:

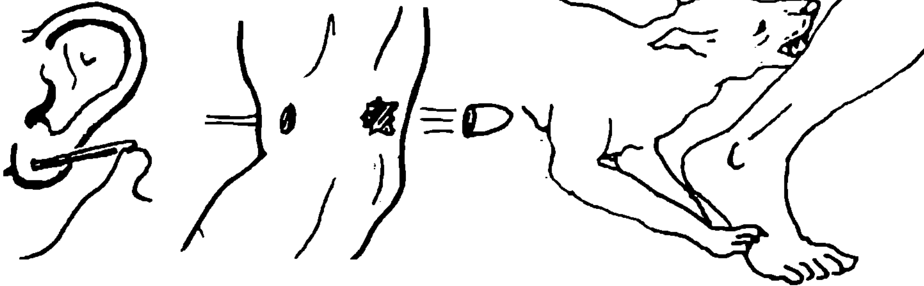
★ هەر ئاژەڵێ گومانی تووش بوونی نانگیریت لێ کرد بیکوژە و بیشارەوە یا جیای کەرەو بۆ ماودی هەفتەیەک
★ بەشداری لە کوتانی سەگ بکە.
★ منداڵ وهەر ئاژڵیکی نەخۆش لەیەک دوور خەرەوە ئەگەر هەڵس و کەوتی سەیر بوو.

پێویستە باش ئاگادار بی کاتێ مامەڵە لەگەڵ ئاژەڵێ دەکەی کە نەخۆش دیار بێ یا هەڵس و کەوتی خراپ بێ حەتتاکو لە حاڵەتی ڕونەدانی قەپەکەش (گەزە) لەوانەیە نەخۆشییەکە لە ڕێی لیکی ئاژەڵەکەوە بڵاو بێتەوە کاتێ کە چووە ناو برینی یا ڕوشانێکەوە

دەردە کۆپان: (تیناناس)

دەردە کۆپان روو دەدات کاتێ میکرۆبەکەی کە لە پیسایی ئاژەڵ یا مرۆڤ دەژی لە ڕێی برینەوە بچیتە لە شەوەو برینی قووڵ بە شێوەیەکی تایبەتی ترسناکە

ئەو برینانەی کە دەردە کۆپانە دروست دەکەن.







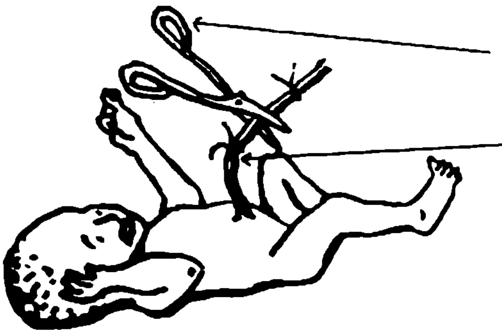
هۆی تووش بوونی کۆرپەی تازە بە دەردەکۆپان

میکرۆبی دەردەکۆ پان لە ڕێی هێلاشەوە دەچیتە مندالە تازە لە دایك بووەکەوە.

بە هۆی نەبوونی پاك و خاوێنی یا سەرنەکەوتنی لە وەرگرتنی ئیحتیاطی بێویست، وئەگەری تووش بوون بە دەردە کۆپان زیاد دەکات:

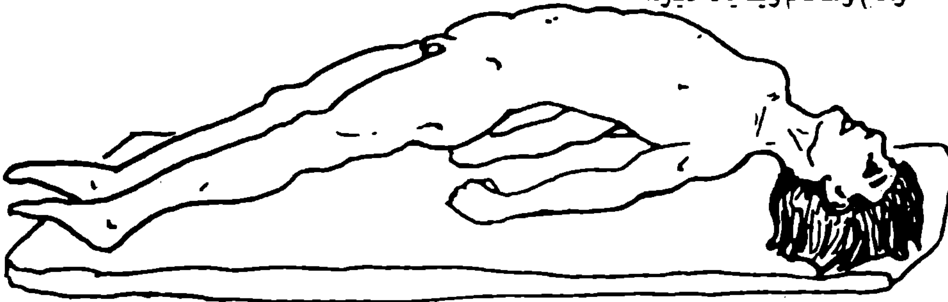
- ئەگەر هێلاشەکە بە کەرەسەیەکی باش خاوێن کراو ببرێ ونەکرا بێتە نلو ئاوی کۆلاوەوە.
- ئەگەر لە نزیك لەشەوە ببرێ (ل٢٦٢).
- ئەگەر بەشە ماوەکەی هێلاش باش دانە پۆشرێ وبەشکی نەپارێزێ.

ئەگەر حەبلی هێلاش دوور لە لەش برا وەك لە وێنەکە دیارە ئەوا مەترسی تووشی بوونی دەردەکۆپان زیاد دەکات.



نیشانەکانی دەردە کۆپان

- بوونی برینی هەوکردە (لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت برین نەدۆزیتەوە)
- هەست بە ناڕەحەتی کردن و زەحمەت بینن لە قووت دانی خۆراك
- ڕەق بوونی چەناکەو لە پاشان مل و هەندێ بەشی لەش.
- گرژ بوونەوەی بە ئێش (ڕەق بوونی ناکاو) لە چەناکە کە کۆتایی دێ بە کەشکەی بە ئێش لە هەموو بەشەکانی لەش، ئەگەر لەش جولێنرا یا دەسی پێوەدرا دەبێتە هۆ ڕەق بوونی لە ناکاو (گرژ بوونەوەی ماسولکە) وەك لەم وێنەیەدا دیارە.



دەگرێ هەرایەکی لە ناکاو یا تیشکێ زۆر ببینێتە هۆی ئەم بابەتە گرر ژبوونەوەیە. لە منداڵی تازە لە دایك بوون یەکەم نیشانەکانی دەردە کۆپان لە منداڵی تازە لە دایك بوو لە نێوان سێیەم ڕۆژ تا دەیەم ڕۆژ دەردەکەوێ، ئیدی منداڵەکە دەس بە گریانی بەردەوام دەکات و ناتوانێ شیرەکە بمژێ، زۆر جار شوێنی دەوروبەری ناووك پیس یا هەوکردە دەبێ پاش تێپەر بوونی چەند سەعاتێك یا چەند ڕۆژی نیشانەکانی دەردە کۆپان و ڕەق بوونی چەناکە دەست بە دیار کەوتن دەکات.
دەس پێ کردنی چارەسەری دەردە کۆپان کە یەکەم نیشانەکانی دەرکەوت گەلێ گرنگە، ئەگەر گومانت لە تووش بوون بە دەردە کۆپان هەیە (یا ئەگەر منداڵەکە بەردەوام دەگری وناتوانی شیرەکە بمژێ) پێویستە بەم تاقیکردنەوەیە هەلسی.

فەحس کردنی کاردانەوەی ئەژنۆ

بهێڵە لاق بە ئازادی هەڵواسرێ وبە جومگەی پەنجەت لە ژێر صابوونەکەوە بدە

ئەگەر قاچ کەمێ هەڵبەزێتەوە ئەوا حاڵەکە ئاسایی‌یە

ئەگەر قاچ زۆر بەرز بوومەوە ئەوا نیشانەی نەخۆشی‌یەکی ترسناکە وەك لە دەردە کۆپان یا هەوکردنی پەردەی مێشك یا ژەهراوی بوون بە دەرمان یا بەژەهری مشك کوژ.



ئەم تاقیکردنەوەیە بە کەڵکە بە تایبەتی بە نیسبەت تازە لە دایك بووانەوە

چی بکرێ کە نیشانەکانی دەردە کۆپان دەرکەوت

دەردە کۆپان نەخۆشییەکی کوشندەیە، یارمەتی پزیشکی وە دەست خەکە یەکێ لە نیشانەکانیشی دەرکەوت. ئەگەر دواکەوتن رووی دا ئەمانە بکە.

★ هەموو لەش بگەڕێ بە شوێن برینی هەو کردە یا ڕوشان دا و زۆر جار برینەکە (پیکراوەکە) کێمی تیایە. برینەکە بکەرەوە و بە ئاوی کولاو و صابون خاوێنی کەرەوە و هەموو پیساییو کێم و درک و پارچە و شتی تریشی لێ فڕدە، و برینەکە لە پرۆکسایدی هایدرۆجین (ئاوی ئۆکسجین)ی هەڵکێشە، ئەگەر کرا.

★ یەکسەر یەك ملیۆن وەحدەی پرۆکایین پەنسلین لە تووش بوەکە بدە وهەر ١٢ سەعات جارێ دووبارە کەرەوە (ل٣٥٠) کریستەلاین پەنسلین بۆ منداڵان باشترە) ئەگەر پەنسلین دەس نەکەوت ئەوا دژیکی تروەك تتراسایکلین بەکار بێنە.

★ ئەگەر توانیت دژی دەردە کۆپان دەس گیر کەی (وە دەس خەی) ئەوا دەرزی یەك ٤٠ هەزار وەحدە یا ٥٠ هەزار وەحدە لە نەخۆشەکە بدە یا بە ٥٠٠٠ وەحدە لە هیومان ئیمیوت و گلۆبیولین ێلیدە، و دڵنیاش بە لەوەی کە هەموو ئیحتیاتیکت سەندە (ل٧٠) ئەگەر بەکارهێنانی گلۆبیولین کەم مەترسی ترە بەڵام وە دەس هێنانی زەحمەت ترو گرانترە.

★ جار جارەش ڕێژەیەکی گەورە لە شلەمەنی بە پێت بدە بە تووش بووەکە

★ دەرزی فینۆ باربیتاڵ بۆ نەهێشتنی گەشکە (ل٣٧٤) یا دەرزی دایازیپام (ڤالیوم ل٣٧٤) ١٠-٢٠ملغ بۆ پێگەیشتوان لیدە ئەگەر پێویستی کرد زیاتری لیدە.

★ تووش بووەکە تا دەتوانی مەجوولێنە و دەسی پیو مەدە، پارێز لە دەنگی گەورەو تیشکی بەتین بخە.

★ میلێ بەکار بێنە (بۆریەکی پلاستیکی) بە سەرنجیکەوە بەندبێ بۆ دەرهێنانی لیك لە لووتی یا گەرووی تووش بوەکەوە.. ئەمەش ڕێ هەوا خاوێن دەکاتەوە.

خۆ پاراستن لە دەردە کۆپان

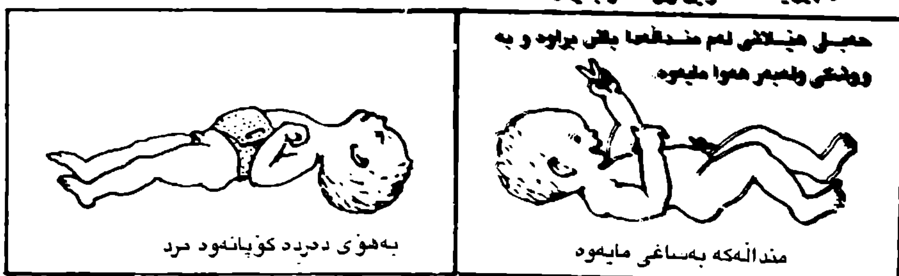
نیوەی ئەوانەی تووشی گزاز (دەردە کۆپان) دەبن هەتالو لە بەناو بانگترین نەخۆشخانەدا دەمرن، ڕێ گرتن لە دەردە کۆپان لە چارەسەر کردنی زۆر ئاسان ترە.

★ کوتاندن: کوتان بە باشترین گرەنتییە بۆ خۆپاراستنی لەبەر ئەوە پێویستە منداڵان وپێ گەیشتوان و هەموو ئەندامانی خیزانەکەت بکوترێن لە نزیکترین شوێنی تەندروستی (ل١٤٧) کوتانی ژنی سك پڕ دژی دەردە کۆپان بەرگری لە تووشی بوونی منداڵی تازە لە دایك بوو دەکات (ل٢٥٠)

★ ئەگەر بریندار بووی و شوێنی برینەکە پیس یا قووڵ بوو ئەوا باش خاوێنی کەرەوە وبایەخێ پێ بدە وەك لەلاپەرە ٨٩ دیارە.

★ ئەگەر برینەکە گەورەو قووڵ یا پیس بوو ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکەو ئەگەر لەوە پێش دژی دەردە کۆپان کوترا بێ ئەوا پەنسلین بەکار بێنە. هەروەها ئامۆژگاری دەکرێ بەلێدانی دژی دەردە کۆپان لە شوێنێکی تر لەسەت.

★ چاودێری پاك و خاوێنی منداڵی تازە لە دایك بوو زۆر گرنگە بۆ ڕێ گرتن لە دەردە کۆپان ئەو کەرەسەیەی حەبلی هیلاشی پێ دەبڕی بە مەرجێ ئەوەی دەمێنێتەوە کورت بێ. هەروەها ئەو شوێنەی دەوروبەری ئاوك دەدات و پێویستە خاوێن ووشك رابگیرێ.



بەهۆی دەردە کۆپانەوە مرد

منداڵەکە بەساغی مایەوە

هەوکردنی پەردەی مێشک.

هەوکردنێکی ترسناکە لەمێشک ڕوودەدات. ئەوەش زۆر لە نێوان منداڵان دا بڵاوەدەکرێ لە ئەنجامی نەخۆشکاری‌یەکانی نەخۆشی‌یەکی‌تر دەس پێ‌بکات وەک سیرۆژەو گوێ ڕەیەو کۆکە ڕەشە یا هەوکردنی گوێ. منداڵانی ژنانی تووش بوو بە سیل لە بارێ بۆ تووش بوون بەم نەخۆشی‌یە لە مانگی ئەوەڵی تەمەنیان.

نیشانەکان

- تا
- سەرێشەی توند
- مل ڕەق بوون. منداڵەکەش سەری بەرەو پشتەوە لاردەبێتەوە و هەروەها ملیشی، وەک لە شێوەکەدا دیارن.
- منداڵەکە ناتوانێ سەری بخاتە نێوان ئەژنۆکانی بەهۆی ڕەق بوونی پشتیەوە.
- لە حاڵەتی ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە ساڵێ کەمترە شیلکەسەریان ئاوسانی لێ ڕوودەدات.
- ڕشانەوە، ئەمەش نیشانەیەکی باوە.
- منداڵەکە خەواڵوو دەبێ.
- گرژبوونەوەو فێو گەشکە لە هەندێ حالات دا یا هەڵس و کەوتی سەیر ڕوودات.
- حاڵەتی منداڵەکە بەرەو خراپە دەچێ تا لە هۆشی خۆی دەچێ.
- هەوکردنی پەردەی مێشک کەبە هۆی سیلەوەبێ بەرە بەرە گەشە دەکات لە چەند ڕۆژێکا یا چەند هەفتەیەکدا. بەڵام بابەتەکانی تری هەوکردنی پەردەی مێشک لە چەند سەعاتێ یا چەند ڕۆژێ ڕوودەدات

چارەسەر:

هەوڵدە بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی بەپەلە چونکە هەر دەقیقەك لە کاتەکە نرخی خۆی هەیە! کەسە تووش بووە کە ببە بۆ نەخۆشخانە. و لەم کاتەدا ئەمانە بکە.

★ دەرزی ئەمپسلینی ٥٠٠ ملگم لە تووش بومکە بدە، هەر چوار سەعات جارێ (ل ٣٥١) یا ٥٠ ملگم بۆ هەر کیلۆ غرامی لە کێشی کەسەکە، یایەك ملیۆن وەحدە کرستەلاینی پەنسلین هەر چوار سەعات (ل٣٥٠) جارێ.

★ ئەگەر تاکەی بەرزبووەوە تا زیاتر لە ٤٠ پلەی سەدی هەوڵ دە بە پارچە قوماشی تەڕو ئەسپرین یا ئەستیامینۆفین (ل ٣٦٦) دایگرێ.

★ ئەگەر دایکی منداڵەکە تووشی سیل بو یا ئەگەر گومانت هەبوو کە نەخۆشەکە هەوکردنی پەردەی مێشک بەسیلە، ئەوا دەرزی ٢ مللیتر لە ستریتومایسین بۆ هەر پێنج کیلو گرام لە کێشی منداڵەکەی لێدە هەوڵدە بە پەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر هەوکردنەکە بە هۆی سیلەوە بوو ئەوا پەنسلین و ئەمپسلین بەکاربێنە.

خۆپاراستن

بۆ نەهێشتنی هەوکردنی پەردەی مێشك لە ئاکامی سیلەوە پێویستە منداڵی ژنە تووش بووەکە بەسیل بکوترێ بە ڤاکسینی دژ سیل ب س ج لە کاتی منداڵ بوون دا ئەو ژەمەی کە دەدرێ بە لەدایك بووەکە و. مللیترە (نیوەی ئەو ژەمەی بۆ پی گەیشتوان دانراوە) بە لاپەرە ١٧٩ ـ ١٨٠دابچۆرەوە بۆ زانینی پێشنیارەکانی خۆپاراستن لە سیل

لەرزوتا. (مەلاریا)

لە رزوتا نەخۆشیێکە لەخوێن دەبینە هۆی لەرزوتای بەرز. بەهۆی میشوولەیەک کە خوێن دەمژێ کە مێملی لە رزوتای تیایە لە کەسێکی نەخۆشەوە دەیگوازێتەوە بۆ کەسێکی ساغ پاش ئەوەی پێوەی دەدات.

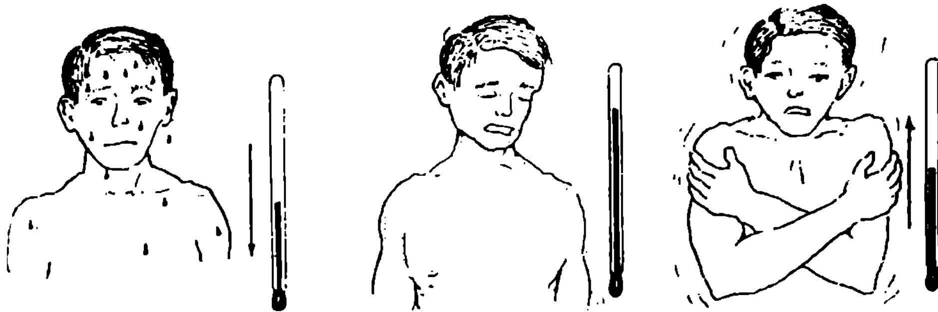
نیشانەکانی مەلاریا

● لەرزوتای مەلاریا زۆرجار هەر دوو یا سێ رۆژ روودەدات و کارەکەی چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ. بۆ هەر لەرزوتایەک سێ قۆناغی هەیە

١ـ لەرزەکە لەگەڵ ئێش دەس پێ دەکات. لەش دەس بە لەرز دەکات بۆ ماوەی ١٥ ـ ٦٠ دەقیقە هەڵدەکەرێ و لەوانەیە وڕێنە بکات

٢ـ پاش لەرزەکە قۆناغی تا دەس پێ دەکات و تا بۆ ٤٠ پلەی سەدی یا زیاتر بەرز دەبێتەوە یا زیاتر. لەش لاواز دەبێ و پێست سوور ماوەی تاکە چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ

٣ـ لە کۆتاییدا ئارەقە دێتە خوارەوە لە نەخۆش تای نزم دەبێتەوە لە کۆتایی لەرزوتاکەدا نەخۆش هەست بەلاوازی دەکات بەڵام تا رادەیەک هەست بە چا بوونەوە دەکات



★ لەرزوتا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی گەرمیی لەش هەردوو یا سێ رۆژ جارێ لە زۆر کات دا (ئەمەش پشت بەجۆرایەتی مەلاریاکە دەبەستێ) (لەسەر بابەتی مەلاریاکە دەوستێ) بەڵام لەوانەیە لەسەرەتای نەخۆشیەکەوە (تا) گەرما هەموو رۆژێ روودەدات لە حالەتی منداڵان یا ئەوکەسانەی تووشی بوون لەمەوپێش، لەوانەیە رووداوی تاکە ریک و پێک نەبێ. لەبەر ئەوە نیمە هەموو کەسێ ئامۆژگاری دەکەین کەتای بەرزی لێیە و نازانی هۆکەی چییە. با خوێنی فەحسی تایبەت بەلەرزو تا بکات.

● مەلاریای کون کردە زۆر جار دەبێتە هۆی ئاوسانی سپڵ و خوێن کەمی.

تەحلیل و چارەسەر:

★ ئەگەر گومان لە تووش بوونت بەمەلاریا دەکەی یا تووشی تای بەردەوام بووی ئەوا بچۆ بۆ هەر بنکەیەکی تەندروستی بۆ فەحس کردنی خوێنەکەت.

★ ئەگەر بنکەی تەندروسیت لە نزیکەوە نەبوو ئەوا کلوروکوین یا هەر دەرمانێکی تری کاریگەرێتی ناسراو دژ بە لەرزوتاو لای خۆتان هەبێ بەکاربێنە. حەبی کلوروکوین بەکاربێنەکە ١٥٠ ملغم تیایە وەک بنەمایەک. پێویستە لەسەر پێکەیشتوان رۆژی چوار حەب بەیەک جار بخۆن بۆ ماوەی سێ رۆژ. بەڵام ژەمی منداڵان چاوێ بە (ل ٣٥٨) بخشێنەرەوە

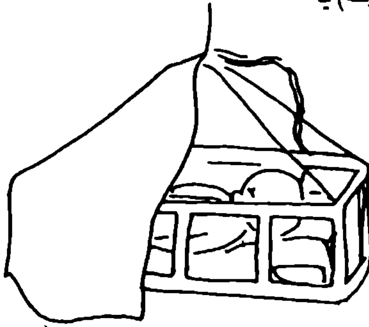
★ ئەگەر بە بەکارهێنانی کلوروکوین چاک بوونەوە رووی‌دا بەڵام تاکە پاش چەند رۆژێ گەڕایەوە ئەوا نیشانەیەکە کەتۆ پێویستیت بەدەرمانێکی تر وەک پریماکوین پێویستە. داوای یاریدەی پزیشکیی لە نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە.

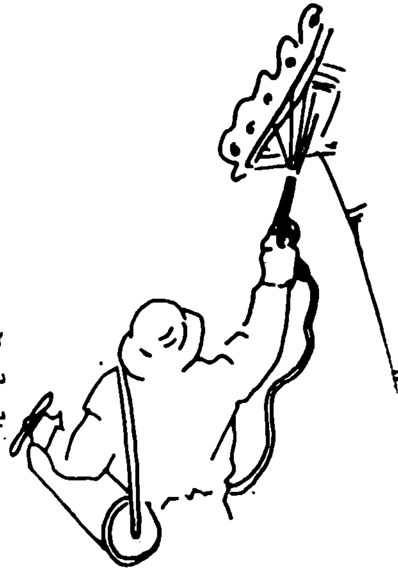
★ ئەگەر لەرز یا نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک لەهەر کەسێ روویدا ئەوا وا بروا دەکرێ کە تووشی لەرزوتا بووە لەوانەشە تووشی مەلاریای مۆخی ئێسقان بووبێ. دەرزی کلوروکوین (ل ٣٥٧ یەکسەر لە نەخۆشەکە بدە.

چۆن خۆت لە لەرزوتا دەپارێزی:

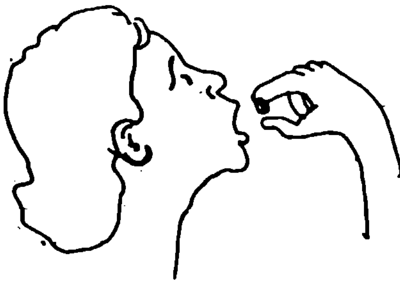
لەرزوتا (مەلاریا) گرفتێکە لە گرفتەکانی وولاتە گەرمەکان دەکرێ کۆنترۆڵ بکرێ ئەگەر هەمووان بەیەکەوە هەوکاری بکەن. هەموو ئەم هەنگاوانەی داهاتوو بۆ کۆنترۆڵ کردنی مەلاریا پێویستە لەیەک کات دا ئەنجام بدرێن:

- پارێزکردن لە مێشوولە لە شوێنێکی بێ مێشوولە یا لەژێر چەرچەف یا بخەوە. بێشکەی منداڵ بە پەردەیەک دژ مێشوولە داپۆشە. (کوللە) یا بە قوماشی تەنک

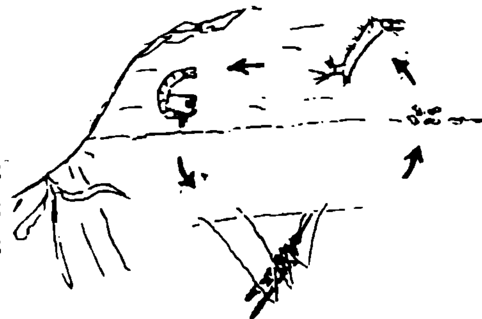




٢- هاوکاری‌ی لەگەڵ کرێکاران بکە کە بۆبەربەستکردنی مەلاریا دێنە گوندەکەت و ئەگەر یەکێ تووش ببوو ئاگاداریان کەرەوە بۆ ئەوەی خوێنەکەی ببەن بۆ فەحس.



٣- هەوڵدە بۆ چارەسەرکردنی بەپەلە ئەگەر گومانت کرد کەسێکی تووشی لەرزوتا بووە (مەلاریا) پاش چارەسەر مێشوولەکە لەرزوتا بۆ خەڵکانی تر ناگوێزێتەوە.

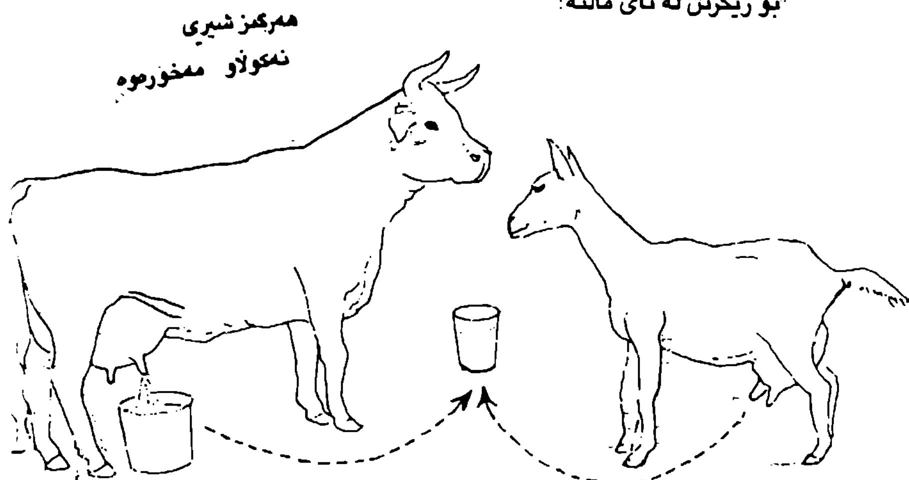


٤- مێشوولەو کەراکانی لەناوبەرە. مێشوولە لە ئاوی گۆماو زاوزێ دەکەن لەبەر ئەوە شوێنە نزیکەکان لە گۆماو یا هەر شوێنێ ئاوی لێ کۆدەبێتەوە، خاوێنی کەرەوە.

٥- دەکرێ کاریگەریتی لەرزوتا کەم کرێتەوە یا مەنع بکرێ ئەگەر ژەمی جیاواز لە دەرمانی دژ مەلاریا بەرێک و پێکی بخورێ (بۆ دەوڵەمەندکردنی زانیاری تایبەت بەم توژینەوەیە چاوێ بەلاپەرەی ٣٥٧، ٣٥٨ بخشێنەرەوە

تای ماڵتا برۆسیللۆسز

بۆ ڕێگرتن لە تای ماڵتە:



ئەم نەخۆشییە لە ئاکامی خواردنەوەی شیری نەکوڵاوی مانگا یا بزنێکی تووش بوو دروست دەبێ. دەکرێ لەرێی رووشان و برین پێستی ئەو کەسانەی کە بایەخ بەو مانگاو بزنە تووش بووانە دەدەن بگوێزرێتەوە
نیشانەکان:

● لەوانەیە تای ماڵتە بەتاو لەرز دەس پێ بکات، زۆرجاریش کەم کەمە دەس پێدەکات لەگەڵ زیادکردنی هەست بەماندوو بوون و لاوازی و نەوس گیران لە خواردن و سەرێشەوە ئێشی گەدە دەس پێدەکات. هەندێ جاریش ئێش لە جومگەکان روودەدات.

● لەوانەیە تاکە زۆر توندبێ یا مام ناوەندی بێ. زۆر جار لەرزەکە پاش نیوەڕوانە دەس پێدەکات و بە ئارەقەکردنی بەرەبەیانی کۆتایی دێ.

لە حاڵەتی تای ماڵتەی کۆن کردە (درێژخایەن) تاکە لەوانەیە بۆ چەند رۆژێ بوەستێ و پاشان دەگەرێتەوە لەوانەشە تای ماڵتە بۆ چەند ساڵێ بەردەوام بێ ئەگەر چارەسەر نەکرێ.

● لەوانەشە رێژەرە لیمفاوییەکان ئاوسانیان تیا رووبدات (تەماشا ل٨٨).

چارەسەر

★ ئەگەر گومانت پەیدا کرد بەتووش بوون بەتا داوای یاریدەی پزیشکی بکە چونکە زۆر بەئاسانی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لەگەڵ نیشانەکانی نەخۆشیەکی تر تێکەڵاودەبێ چارەسەر کردنیشی درێژخایەن و گران دەوەستێ.

★ چارەسەری دەکرێ بەوەی رۆژی چوار جار تیتراسایکلین عەیاری ٢٥٠ ملغم بۆ ماوەی دوو هەفتە یا سێ هەفتە بدرێ بە پێکەیشتوان (بۆ ئیحتیات وەرگرتن تەماشا ل ٢٥٣)

خۆپاراستن:

★ شیری مانگا یا بزن تەنها پاش کوڵاندن و تەعقیم کردن نەبێ مەخۆرەوە. لەو ناوچانەی کە ئەم نەخۆشییەی تیا بڵاو پێویستە پارێز لە پەنیری دروست کراوی شیری نەکوڵاو بکەی.

★ چاوکراوە بە کە مانگاو بزن بەخێو دەکەی. بەتایبەت ئەگەر هەر برینێ یا رووشانێ لە لەشتە.

★ هاوکاری لەگەڵ پشکنەرە تەندروستییەکان بکە. ئەوانەی لە ساغ و سەلامەتی ئاژەڵ دەکۆڵنەوە.

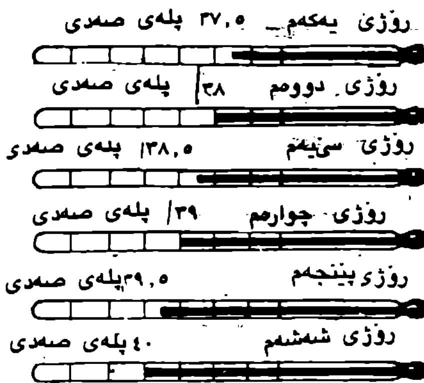
گرانه تا (تیفۆ) تایفۆید.

گرانەتاهەوکردنێکەکە لە ریخۆڵە کار لە هەموو لەش دەکات. گرانەتا لە بیسایی‌یەوە بۆ دەم لە رێی خواردنی خۆراکی ئالودە (پیس) و ئاوی ئالودەوە بڵاو دەبێتەوە زۆر جار وەك پەتا روودەدات (گەلێ کەس لە هەمان کات دا تووشی دەبن)

گرانەتا یەکێکە لە ترسناکترین بابەتی (تا) (ل ٢٥)

نیشانەکان:

هەفتەی یەکەم



★ تاکە بە شێوەی لووت گیران یا پەسیو دەس پێ دەکات.

★ سەرێشە یا ئێشی گەروو.

★ تاکـە بەرە بەرە بەرز دەبێتـەوە تا دەگـاتە پلەی ٤٠° صەدی یا زیاتر.

★ خێرایی لێدانی دڵ خاو دەبێ بە گوێرەی بەرزی تاکە. تاو لێدانی بەر نیو سەعات جارێ بژمێرە ئەگەر لێدانی دڵ خاو بووەوە لە کاتی بەرزبوونەوەی تائەوە نیشانە یەکە (زۆر جار) لە تووش بوون بە گرانەتا (ل ٢٥).

★ لەوانەیە رشانەوە یا سك چوون یا گرفتی روو بدات.

هەفتەی دووەم.

★ بەرز بوونەوەی تا و خاوی لە لێدانی دڵ.

★ هەندێ پەڵەی وەك گوڵ لە سەر لەش بڵاو دەبێتەوە.

★ لەرز

★ وورێنـە (کـەسی تووش بوو ناتـوانێ بەدروستی بیر کاتەوە یا قسە کردنی پەسند بێ)

★ لاوازی و کێش لە دەس دان ووشك بوونەوە.

هەفتەی سێیەم:

ئەگـەر ئاڵۆزکـاری تووش نەبێ ئەوا تا و نیشـانـەکانی نەخۆشی‌یەکە بەرە بەرە لەناو دەچێ.

چارەسەر

★ داوای یارمەتی پزیشکی بکە

★ کلۆرامفینیکۆل بە کار بێنە (تەماشا ل ٣٥٣) دوو کەبسوولی ٢٥٠ ملغم رۆژی چوار جار ئەگەر ئەم دەرمانە دەس نەکەوت ئەمپسلین بە کار بێنە ئەگەر ئەمەش نەبوو ئەوا تتراسایکلین بە کار بێنە.

★ تاکە داگرە بە بەکارهێنانی پەرۆیەکی تەر بە ئاوی سارد (ل ٧٦).

★ شلەو شۆربا و شەربەت و شرووبی دژ ووشك بوونەوەی بدەرێ (ل ١٥٢).

★ خۆراکی بە پیت بە شێوەی شلەمەنی بدەرێ ئەگەر پێویستی کرد.

★ پێویستە نەخۆش لە جێدا بمێنێ تاکو تا کەی بە تەواوەتی نامێنێ.

★ ئەگەر خوێن لە بیسایی نەخۆش دەرکەوت یا نیشانەکانی هەوکردنی پریتۆن دەرکەوت (ل ٩٤) یا نیشانەی هەوکردنی سی‌یەکانەوە دەرکەوت (ل ١٧١) پێویستە یەکسەر نەخۆش ببرێ بۆ نەخۆشخانە.

خۆ پاراستن لە گرانەتا:

★ بۆ بەرگری لە تووش بوونی گرانەتا پێویستە پارێز لە پیس بوونی ئاو یا خۆراك بە پیسایی مرۆڤ بکەی پەیرەوی رێنمـاییە سەرەکییەکانی پاك و خاوێنی کەسی و گشتی بکە وەك لە برگەی ١٢ دیارە. ئاودەست دروست کەو دڵنیا بە لە دووری ئاو دەستەکە لە ئەو شوێنانەی کە خەڵکی بۆ وەدەس هێنانی ئاو بە کاری دێنن.

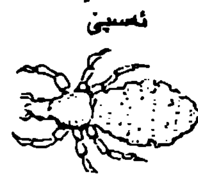
★ تووش بوون بە گرانەتا پاش روودانی لافاو یا کارەساتی تر دەردەکەون. لە بەر ئەوە پێویستە ئاو بکوڵێ پێش خواردنەوەی ئەگەر حاڵەتی نەخۆشی تایفۆیید (گرانەتا) هەبوو. بگەرێ بە شوێن هۆکانی پیس بوونی ئاو و خۆراك.

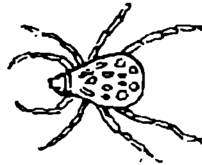
★ پێـویستـە نەخـۆشی گرانـەتـا لە هۆدەیەکی تایبەت جیا بکرێتەوە ئەگەر بمانەوێ نەخۆشییەکە بڵاو نەبێتەوە. و رێ نەدرێ بە هیچ کەسێ ئەو قاپ و قاچاغانەی کە نەخۆش بە کاری دێنێ بە کار بێنێ. هەروەها پێویستە پیسایی نەخۆش لە چاڵ بکرێ و یا بسووتێنرێ، و لە سەر ئەو کەسانەیە کە بایەخ بە نەخۆش دەدەن (خزمەتی دەکەن) پاش خزمەتەکە باش دەستیان بشۆن.

★ هەنـدێ خەڵکی حەتـاکـو پاش چاکبـوونـەوە یان میکرۆبەکە هەڵدەگرن و دەبنە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە. لە بەر ئەوە لە سەر هەر کەسێکە کە تووشی بوو بێ لەمەو پێش ئاگاداری پاك و خاوێنی خۆی بێ و لە چێشتخانەکان و هەر شوێنێکی تر کە دەس بە خۆراکەوە دەدات تیایە کار ناکات پێش ئەوەی دڵنیا نەبێ کە میکرۆب نەخۆشییەکە هەڵناگرێ. دەکرێ ئەو کەسەی میکرۆبی گرانەتا هەڵدەگرێ بە ئەمبسلین چارەسەر بکرێ.

تای تایفۆس (رەشە گرانەتا)

تای تایفـۆس وەك گرانـەتـا وایـە بەڵام جیاوازی لە نێوانیان هەیە تووش بوونی رەشە گرانەتا لە رێی پێوەدانی ئەم مۆریانانە دەگوێزرێتەوە


ئەسپێ


کەنە (ئەسپێی حوشتر ـ ئەسپێی ئاژەڵ


کێچی مشك

نیشانەکان:

★ رەشە گرانەتا بە شێوەی پەسیوێکی بە هێز دەس پێ دەکات ـ پاش هەفتەیەك یا زیاتر تا دەس پێ دەکات لە گەڵ لەرزو سەرێشەو ئێشی ماسوولکە و سنگ.

★ چەنـد رۆژێ پاش تاکـە پەڵەیەکی تایبەت لە ناوەڕاست لەشی دەردەکەوێ و پاشان بە پەڵەکاندا بڵاو دەبێتەوە و لە کاتێکا دەم و چاو بە بێ گەردی دەمێنێتەوە پەڵەکە لە خوێن تێ زایینی زۆر و بچووك بچووك دەچێ.

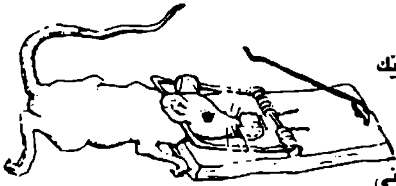
★ تاکە بۆ ماوەی دوو هەفتە یا زیاتر بەردەوام دەبێ. لە منداڵان دا تووش بوونەکە سووکە و لە گەورەدا و بە ساڵا چووانەدا زۆر توندە.

★ رەشە تا لە ئەنجامی کەنە (ئەسپێی ئاژەڵ، ئەسپێی حوشتر) دەبێتە هۆی هەوکردنی بەربڵاو بە ئێش لە شوێنی گەزەکەدا و ئاوسان و ئازاری رژێنە لیمفاویەکانی نزیك گەزەکەوەی لە گەڵ دەبێ.

★ لە کاتێ کە گومانت کرد کە کەسێك تووشی تایفوس بووە داوای یاریدەی پزیشکی بکە چونکە پێویست بە هەندێ فەحسی تایبەتی دەکات.

★ تتراسایکلین دوو کولاجی عەیار ٢٥٠ ملگم بدەرە گەورە رۆژی چوار جار بۆ ماوەی چوار تا دە رۆژ (ل ٣٥٣) هەروەها دەرمانی کلورامفینیکول هەمان ئەنجام دەدات بەڵام ترسی بە کارهێنانی بەرزە ترە (ل ٣٥٣).

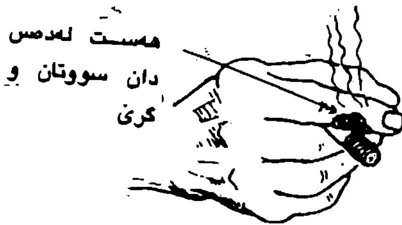
خۆپاراستن لە تایفۆس (رەشە گرانەتا)



★ پاك وخاوێنی بپارێزە و هەموو ئەندامانی خێزان بەرێك وبێکی لە ئەسپێ خاوێن کەرەوە.
★ کەنە لەسەگ بکەرەوەو مەهێڵە سەگ بێتە ژوورەوە.
★ مشك بکوژەو کەرەسەیەکی ژەهراوی بکەرە کونی مشکەکانەوە.

گول بوون (نەخۆشی هانسن)

ئەوە نەخۆشییەکی درێژ خایەنە زۆر بە خاوی بۆ ماوەی چەند ساڵێ کەشە دەکات. ئەم نەخۆشییە بەئاسانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێتەوە بەڵام دەکرێ تووشی ئەو کەسانە بێ کە لە گەڵیانا بۆ ماوەیەکی درێژ دەژین.

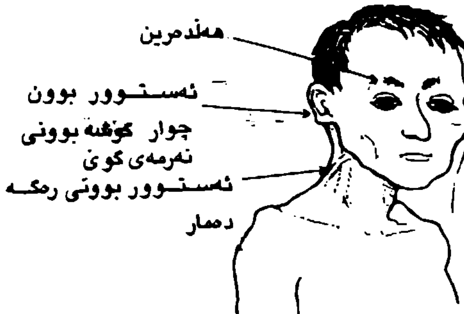


نیشانەکان:

نیشانەکان زۆر جیاوازن بە هۆی بەرگری سروشتیی لەشی هەر کەسێك دژ بە ئەم نەخۆشییە.

● نیشانەی سەرەکی لەدەس دانی هەست پێکردنی دەس و قاچ و زۆر جار نەخۆش خۆی دەسووتێنێ بەبێ ئەوەی بزانێ.

نیشانەکانی گول بوونبرۆ



● نیشانەکان لە پێشدا جیاوازن ـ لەوانەیە پەڵەی زەرد بێ یا نیشانەیەکی وەك کرمی بازنەیی بێ لەگەڵ لەدەس دانی هەست کردن لە ناوەراستیدا. ئەعصاب (دەماری هەست) دە ئاوسێ و دەزوولەی ئەستوور لەژێر پێست دروست دەکات. هەروەها زامی بێ ئێش و کون بوون پێستی دەم و چاو دەئاوسێ و ئەستور دەبێ و لاپەری گوێ ئەستوور و کورت و چوار گۆشە دەبێ و برۆکانی لەلاوە هەڵدەوەرێن.



● لە حاڵەتە پێشکەوتووەکان دەشێ دەست و پێ تووشی ئیفیلجی بن ووەك چنگی پەلەوەری لێدێ. دەکرێ پەنجەکانی دەس و پێ یا هەموو دەس و پێ رەق بن و کورت بنەوە.

چارەسەری گول بوون

چابوونەوە لە گول بوون دەکرێ بەڵام پێویستە دەرمانەکە بۆ ماوەی چەند ساڵێ وەربگیرێ. باشترین دەرمان سەلفۆنە (بۆ زانینی بری ژەمەکە چلو بە ل ٣٥٧ بخشێنەرەوە ئەگەر بەکارهێنانی بووە هۆی رووداتی لیبری یا کاردانەوەی گول بوون، (کە بەشێوەی ئاو پەڵەو ئێشی دەس و پێ و ئاوسانیان دەرکەوت یا نووقسانی لەچاو) یا ئەگەر وەزعی خراپ بوو باش بەکارهێنانی دەرمانەکە مەوەستە لە بەکارهێنانی بەڵام داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

رێگرتن له ڕوودانی هەر فەوتانێ له دەس و قاچ:

هەوکـردنە کراوەکان و له دەس دانی دەست و قاچ که له تووش بووانی گول بوون و ڕوودەدات له نەخۆشی‌یەکەو ئەنجام ناکرێ، و دەکرێ ڕێی لێبگیرێ ئەمە له ئلکامێ لەدەس دانی هەستە لەم بەشانە کەوا له کەسەکە دەکات گوێی پێنەدا و نەیپارێزێ بەرامبەر هەر تووش بوونێك.

بۆ نمـوونە: ئەگەر کەسێکی خاوەن هەستێ سروشتی بۆ ماوەیەکی درێژ ڕێ بکات و لەپاشان هەندێ ڕووشان لەپێدا دەرکەوت و بوو به هۆی ئێش ئەوا واز لەرێ کردنەکە دێنێ و دەس بەشەلین دەکات بۆ ئەوەی پێی له فەوتانی تر بپارێزێ

بەڵام مرۆڤی تووش بوو به گول بوون هەست به ئێشەکە ناکات و لەسەر ڕێ کردنەکە دەمێنێ و بەم شێوەیە ڕووشانە سووکەکە دەبێتە هەوکردنێکی کراوە له قاچی‌و که پێی نابێتە هۆی ئێش بۆی ئەوا گرنگێی پێ نادات و چارسەری ناکات. بەم شێوەیە هەوکردنەکە دەکاتە ئێسقانێ و دەس لەناو بردنی دەکات و دەبێتە ئەنجامێکی زۆر خراپ بەڵام دەکرێ پارێز لەوە بکرێ به هۆی چاودێری کردنەوە

۱ـ دەس و پێکان لەو شتانەی برین یا خوێن تێزان یا سووتان دەکەون بپارێزە.

بەپێی خاوسی ڕێ مەکە بەتایبەتی لەو شوێنانەی درك یا بەردی تیژی لێیە. پێڵاو لەپێ کەو پەڕۆیەکی نەرم بخەرە ناو پێڵاوەکەوە.

دەس کێش لەدەس کە کە چێشت لێ دەنێی. هیچ شتێکی گەرم هەڵمەگرە کە لەوانەیە گەرم بێ تەنها ئەوکاتە نەبێ له دەسکێشی ئەستـوور یا پارچـە قوومـاشێ بەکار دێنی. ئەگەر کرا. خۆت بپارێزە لەو کارانەی که شتی تیژ یا گەرمی تیایە. جگەرە مەکێشە.

۲ـ له کۆتایی هەموو ڕۆژێ دەس و پێت بەووردی فەحڵی که یا داوا لەکەسێکی تر که بۆت فەحس کات. له هەر برینێ یا ڕوشانێ یا خوێن تێ زابینێ (پەنمان) یا درکێ بگەرێ و هەروەها له پەڵەو ڕوو بەرێ دەس و پێ بگەرێ که لەوانەیە سوور هەڵگەرا بی‌و جارێکی تر دەگەرێتەوە حاڵەتی سروشتی. و ئەمەش یاریدەی پێست دەدات بۆ ئەوە بەهێز تر بێ لەوەی که لێی بوو و دەکرێ خۆت له زام بپارێزی.

۳ـ ئەگەر زامی کراوەت تووش بوو یا خەریك بوو بکرێتەوە ئەوا خاوێنی‌ی بەشە تووش بووەکە بپارێزە و با له پشـوودانێکی تەواو دابێ. تاکـو باش به تەواوەتی چادەبێتـەوە. هەوڵ دە برینـەکـە جارێکی تر نەکەرێتەوە هەمان شوێنی لەش ئەگەر هەموو ئەمانەت کرد و دەستت به چارسەری خێرا کرد دەکرێ ڕێ بگیرێ له ڕوودانی هەر نوقسانی‌یەکی گول بوون

گرفتەکانی پێست

برگەی ١٥

هەندێ گرفتی پێست لە ئاکامی نەخۆشی یا وروژانی تەنها لە پێست روودەدەن وەك کەروو (قارچك (زام لەسەر دەم و چاو، و ناوگەڵ سووتانەوە (بالووکە.. بەڵام هەندێکی تر لە گرفتەکانی پێست لە ئاکامی نەخۆشییەکی گشتی کە کار لەلەش دەکات وەك پەپکەی سیرۆژە یا پەڵەی ووشك وزاماوی کە لە ئاکامی بەد خۆراکییەوەرووودەدەن. بەڵام هەندێ لە هەوکردنەکانی پێست دەکرێ نیشانەی نەخۆشیی قورس بن وەك سیل و سوورژەنك و گول بوون.

ئەم پەرتووکە چارەسەری گرفتە زێدە باوەکانی پێست لە ناو گوند دەکات. هەر چەندە لێرەدا سەدەها بابەتی نەخۆشیی پێست هەیە کە زۆر بەیان لەیەك دەچن و جیاکردنەوەیان لەیەك گرانە لەگەڵ ئەوەی کە هۆکانیان جیاوازە.

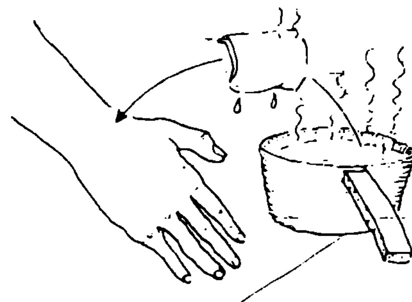
نەگەر گرفتەکەی پێست ترسناك بوو یا حاڵەتی بەرەو خراپە چوو لەگەڵ ئەوەی چارەسەریش دەکرێ، ئەوا داوای یاریدەی پزیشکیی بکە.

بنەما گشتییەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکانی پێست:

لەگـەڵ ئەوەی گەلێ لە گرفتـەکانی پێست پێویست بە چارەسەری تایبەت دەکات بەڵام لێرەدا هەندێ بنەمای گشتی هەن لەگەلێ کات دا بەکەلکن.

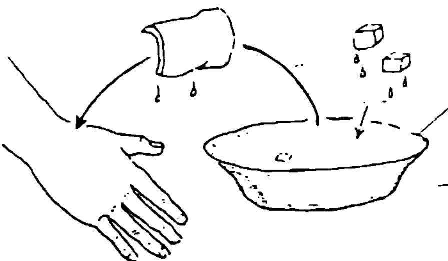
بنەمای یەکەم

ئەگـەر پەڵە پێستە تووش بووە کە گەرم بو بە ئازار بوو. پێویستە بەگەرما چارەسەر بکرێ گەمکی گەرم و تەر بخەرە سەر پەڵەکە.



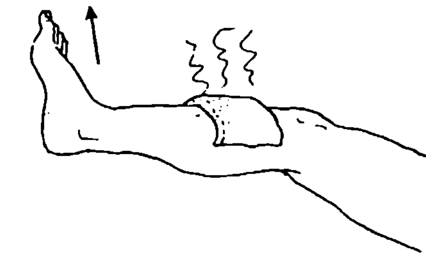
بنەمای دووەم

ئەگـەر پێستـە تووش بووەکەبونی بۆگەنی لێ دەهات یا خارشتی هەبوو یا زووخـاوی لێ دەهات پێویستە بەشتی سارد چارەسـەر بکـرێ. کەمادی ساردو تەری بخەرەسەر (گەر مکی سارد).



بنەمای یەکەم (بە دوورو درێژی):

ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی ترسناک لە پێست دەرکەوت لەگەڵ روودانی:



● سووربــوونــەوە لە دەوری پەڵە تووش بوومکە.
● ئاوسان.
● ئێش
● تا (نەخۆش هەست دەکات گەرمە).
● کێم (زووخاو)

ئەمانە بکە:

★ بەشــە تووش بوومکــە بەبــێ جووڵە و بەرزتــر لەبەشەکانی تری لەش بپارێزە.



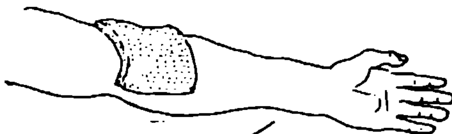
★ کەماداتی گەرم و تەڕ و پاك بخەرە سەر بەشە تووش بوومکە (پاك).

★ دژە زینــدەکان بەکاربێنە ئەگەر هەوکردنەکە توند بوو یا نەخۆشەکە تای بەرزی لێ بوو (پەنسلین یا سلفۆنەماید).

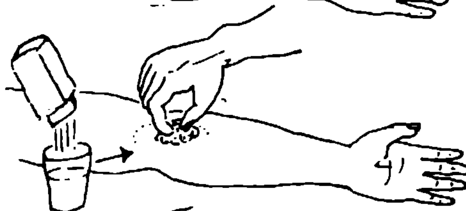
نیشانە ترسناکەکان ئەمانەن: ئاوسانی رژێنە لیمفاویەکان - بوونی هێلێکی سوور لەسەر بەشە تووش بوومکە - یا بۆنی ناخۆش لێهاتن - ئەگەر ئەم نیشانانە بە چارەسەر چاتر نەبوو ئەوا دژەکان بەکاربێنە و بەپەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

بنەمای دووەم (زۆر بە دوورو درێژ)

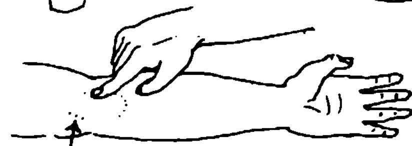
ئەگەر بەشە تووش بوومکە پێست تۆقڵەی پەیدا کرد (کۆبوونەوەی ئاو لە نێوان پێست و گۆشت) یا توێژی پەیدا کرد. وکێمی لێهات یا بۆ گەنی لێ هات یا خارشتی لێ پەیدا بوو یا سووتانەوەی هەبوو ئەوا بەپێرەوی ئەمانەی خوارەوە بکە:

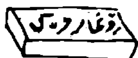


★ گەرمکێ ئاوی سارد تێکــەڵ بەسرکــە بخــەرە سەر پێستە تووش بوومکە (دوو کەو چك گەورە سرکە لەگەڵ یەك لیتر ئاوی کوڵاو).



★ کە حاڵەتی پێستەکە چاتر بوو و پێستەکە ژیایەوە ئەوســا کەمێ تێکەڵەی بۆ درەی (تالك) و ئاو بخەرە سەر پێستەکە (بەشێ تالك لەگەڵ بەشێ ئاو).



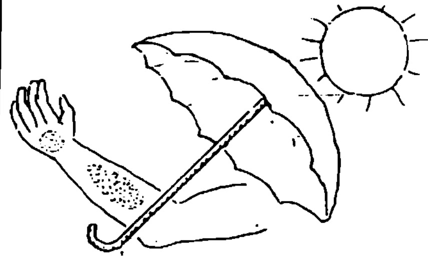


★ کە چابــوونــەوە روودەدات و پێســتەکە دەس بە ژیانەوە دەکات و لەبەك خڕ دەبێتەوە ئینجا بە رۆنی رووەك بیسرەوە تا نەرم بێ.

★ راست تر (تــەلق)ە ئەوەش بۆ درەیــەکی کانــزاییە بۆنی خۆشە و فەرەنگیەکان لە عەرەبەوە وەریان گرتوە بەناوە عەرەبیەکەی ناویان ناوە.

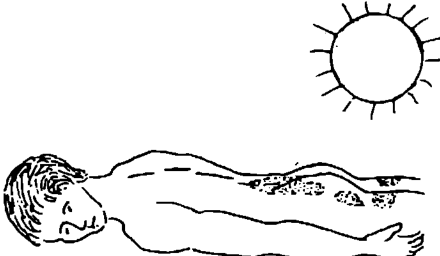
بنەمای سێیەم

ئەگەر پەڵە تووش بوومەکان لە بەرتیشکی هەتاو بوون (لە دەم و چاو یا مل یا لە دەستت یا پێ بوو) ئەبێ لە تیشکی بەتینی سووتێنەری هەتاو بیپارێزین.



بنەمای چوارەم:

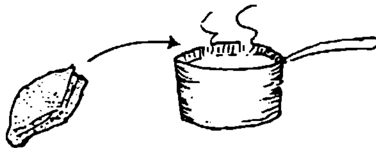
ئەگەر پەڵە پێستە تووش بوومەکە بە جل و بەرگ داپۆشرابوو لەسەرتە بیخەیتە بەر هەتاو رۆژی دوو یا سێ جار هەرجارەی بۆ ماوەی بیست دەقیقە



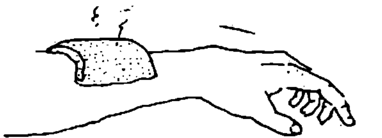
رێنمایی بۆ بەکارهێنانی گەرمکی گەرم:



١- ئاو بکوڵێنەو لێی گەڕێ ساردەوە بێ تا پلەیەک کە بتوانی دەستی تێ کەی.



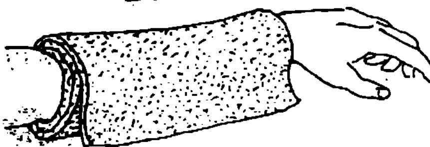
٢- پارچە قوماشێ پاک لۆ بکە بە مەرجێ کەمێ لە پەڵە تووش بوومەکەی پێست گەورە تربێ قوماشەکە بەئاوی گەرم تەر کەو بیگووشە.



٣- پارچە قوماشەکە بخەرە سەر پێستە تووش بوومکە.



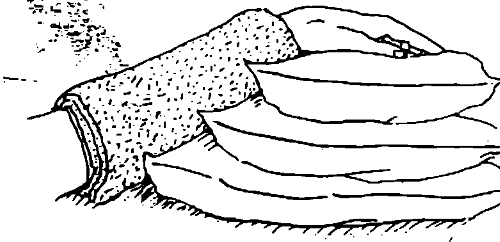
٤- پارچە قوماشەکە بە پارچەیەکی تەنک داپۆشە (یا کیسەیە نایلون)



٥- پارچە لاستیکەکە بەدەسەسری بپێچەرەوە بۆ ئەوەی گەرماکە بپارێزێ

٦- بەشە تووش بوومکە لە بەرزی بهێڵەرەوە.

٧- کە پارچە قووماشەکە ساردەوە بوو لای دەو جارێکی تر بیخەرە ئاوە گەرمەکەوە و جارێکی تر ئەم کارە لەسەرەتاوە دووبارە کەرەوە.



رێنما (رێ نیشاندەر) بۆ زانینی گرفتەکانی پێست

نیشانە	شێوەی پێست	نەخۆشییەکە	لاپەڕە
زام یازیپکەی بچووک	زامی بچووک بچووک کە خارشتی توندی لەگەڵ بێ یەکەم جار لە نێوان پەنجەکانەو یا ئەنیشکەوە	گرو بوون	١٩٩
	زام یازیپکەی کێم کردە یا هەوکردە کە بەتایبەتی لە ئەنجام خورانی شوێنی پێوەدانی مۆزیان دەردەکەون ببێتە هۆی ئاوسانی رژێنە لیمفاویەکان	هەوکردنی میکروبی	٢٠١
	زامی بڵاو بووەوەی لانلریکەکان کە توێژی زەردو بریقەداری لەگەڵ بێ	هەوکردنی میکرۆبی	٢٠٢
	زیپکە لەسەر رووخا پشت یا سنگی لاوان زۆر جار کێمی لە ناوەراست دەبێ	جوانکە	٢١١
	زام لەسەر کۆئەندامی زاوزێ کە ئێشی لەگەڵ نەبێ یلخارشتی نەبێ	نەخۆشی‌ی سفلیس ئاوسانی گیرفانوکە لمفوگ انەلون	٢٣٧ ٢٣٨
بریتی گەورەو کراوە	زامی گەورەو کۆن کردەو چواردەور تەنراو یە ئاوچەیەکی پەمەیی لەسەر بالای پاژنەی رەقینەی بەساڵا چووان و ئەوانەی تووشی دەوالی شیبوونەوەی خوێن ئاوەربوون)بوون	زامی ئاکامی بەدی خوێن(یا نەخۆشی شەکرە	٢١٣ ٢١٧
	زام لەسەر ئێسک و جومکەی ئەو کەسانەی نەخۆشن و لەجێ دا دەمیننەوە	زامی جێگا	٢١٤
	زامی کە لەدەس دانی هەستی لە دەس و پێ لەگەڵ بێ (بێ ئێش حەتتاکو لە کاتی دەرزی پیا بزەنی	گوا. بوون نەخۆشی بەشەر بوون	١٩١
گرێ لە ژێر پێستەوە	ئاوسانێکی فێنک و زۆرجار بە ئێش و لە خۆیەوە دەکرێتەوە	دومەڵ	٢٠٢
	گرێ و خڕبوونەوە لە مەمکی دایکی کە منداڵ شیر دەدات	هەوکردنی مەمک (هەوکردنێکی میکروبیە ئەگەری سەرەتانی هەبە	٢٧٨ ٢٧٩
	خڕبوونەوەیەک بەردەوام لە گەورە بوون دابێ لەسەرەتاوە بێ ئێشە	سەرەتانی مەمک (تەماشا رژێنە لیمفاویەکان	٢٧٩ ٨٨
	خڕبوونەوەیەک یا زیاتر لە سەر، لە پشت یا مل یا لە بەشی سەرەوەی لەش یا ناوەراستی سمتەکان	تای رووبار تەماشا رژێن لیمفاویەکان	٢٢٧ ٨٨

رێنیشاندەری بۆ گرفتەکانی شێوەی پێست:

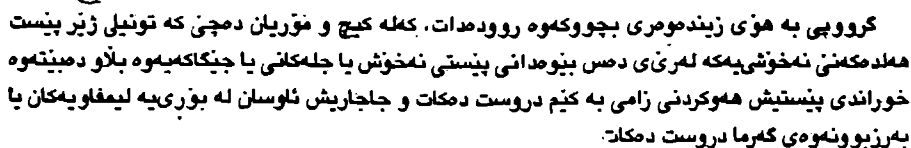
نیشانەکان:	شێوەی پێست	نەخۆشییەکە	نیشانەی ل
ئاوسانی رژێنە لیمفاویەکان	گرێ گرێ لەسەر لای مل لە خۆوە یەك لە دوای یەك دەکرێتەوە توێژ هەڵدەدات	نەخۆشییەکە بەسل بوونی پێست یا بە بەرزبوونی پێست (یابەتێکە لە سیل	٢١٢
	گرێ گرێ لەسەر بەرزەمار (خواروو ی سك) لە خۆوە دەکرێتەوەو توێژ هەڵدەمێنن	ئاوسانی گیرفانۆکە لیمف بە هۆی سێکس لیمفۆمکرایتولون تینیرزم	٢٣٨
پەڵەکانی پێست	پەڵەی رەش لە ناوچەوان و رووی سك پڕ	ناوچەوان و رووەتەکانی ژنی باری حەمل	٢٠٧
رەنگ تۆخ	شوێنی توێژ وەك سووتاوی بەر هەتاو لە دەست و پێ و مل و روو	پەڵەك بوون پلینندە بە بەد خۆراکی	٢٠٨ ٢٠٩
	پەڵەی پەمەیی بازامی بە توێژ لە منداڵانی پێ ئاوساو	بەدخۆراکیی	٢٠٨ ٢٠٩
	پەڵەی هێلکەیی یا لا ناریك لەدەم و چاو یا لەش بە تایبەتی لە منداڵان	قارچکی فرە رەنگ (هەوکردنی کە روو)	٢٠٦
سپی	پەڵەی سپی بە تایبەتی لە دەس و پێ و لێوەکان — زیپکەی سوور و شین دەست پێ دەکات		٢٠٧
	بە پێ نیشانەی تر دەست پێ دەکات	پەڵەك بوون	٢٠٧
	پەڵەی سوورو بریقەدار لە نوو رووی یا ئەژنۆکانی یا باژنەی منداڵ	بیرو	٢١٦
سوور	پەڵەی سوورو گەرم و بە ئێش بەخێرایی بڵاو دەبێتەوە	سووراوە هەوکردنی ترسناکی پێست	٢١٢
	(ناوچە) پەڵەی سوور لە نێو هەردوو رانی منداڵ	ناوگەڵ سووتاوە بە هۆی میز	٢١٥
	پەڵەی سوور لەگەڵ هێڵ لە توێی پێست	نەخۆشی قارچکی	٢٤٢
سوور یا خاکی	پەڵەی سوو ر لە هێڵ سپی لەگەڵ دەبێ لە لوچی پێست پەڵەی سوور یا خاکی بەرزەوە بوو لەپێست توێژی زیوینی لەگەڵ بەتایبەت لەسەر ئەژنو و پاژنە. دریژخایەن دەبێ	صەدەفیە — بیرۆی وشك لە هەمندێ حاڵەتی سیل	٢١٦ ٢١٢

ڕێ نیشاندەر بۆ ناسینی گرفتە تەندروستییەکان

نیشانە	شێوەی پێست	نەخۆشییەکە	تەماشا ل.
بلووکە	بلووکەی سانا. زۆر گەرمنا	بلۆوکەی بلو هەوکردنی قایرۆس	٢١٠
	بلووکەی گەورە (لەیەک سەر گەورەتر) زۆرجار لەسەر مەچەک یا پێ	بابەتی لە تووش بوونی پێست بەسیل	٢١٢
	حەلقەی بچووک بچووک بەردەوام لە گەشەکردندا یا بلاوونەوە و لەوانەیە ببێتە هۆی خارشت	پەڵەی بازنەیی، گەروویی پێست نەخۆشی پێست	٢٠٥
حەلقە (پەڵەیەکن سنووری بە ڕزیان هەیە یا سوورن زۆرجار ناوەڕاستیان ساغە	حەلقەی گەورەو سنوور ئاوساو، نابێتە هۆی خارشت	حالەتی پێش کەوتن لە زوهری	٢٣٧
	حەلقەی گەورە گەورە ناوەڕاستی بێ هەست دەبێ	کول بوون	١٩١
	حەلقەی بچووک بچووک لە زۆر جارێنکی دەبێ لە ناوەڕاست لەلای پێشەوەی سەر یا لووت پەڵەدەبێ	سەرەتانی پێست	٢١١
پەڵەیا ئاوسان	پەڵەیەکی بە ئاوش یا ئاوسا	کاردانەوەی ئەلێرجیا	٢٠٣
زیپکە	زیپکەی و ئاوسانی پێست دەورزینی و کێمی لێ دێ	هەوکردنی پێست بەڵەیەک خشان	٢٠٤
	پەڵەی بچووک لە سەرهەموو لەش لەگەڵ بەرزبوونەوەی گەرمی لەش	ئاولەی ئاو	٣١١
	پەڵەی زیپکەی بە ئێش لە بەشێکی لەش بەشێوەی گرووپ	زۆرنا	٢٠٤
	ناوچەیەکی خاکی یا ڕەش بوونی ئاخۆشی لێدێ و پڕە لە پۆڵ و زیپکە	گرنەگرینای گازی هەوکردنی میکرۆبی ترسناک	٢١٣
زیپکەی بچووک بچووک لەسەر لەش	پەڵەی سوورەوە بوو لە منداڵی نەخۆشی تەرپەتەوێ لە هەموو لەشی	سیرۆزە	٣١١
	پاش بەرزبوونەوەی گەرما (تا) بۆ چەند ڕۆژێ هەندێ پەڵەی پەمەیی بچووک لەسەر لەش دەبێ و کەسەکە نەخۆشی بیارە	گرانەتا	١٨٩

گرووپی

نەخۆشی گرووپی لە نێوان منداڵان باوە. ئەوە زیپکە کەڵێ بە خارشت لەسەر هەموو لەش دەردەکات بە تایبەتی لەسەر ئەم بەشانە:-



گرووپی بە هۆی زیندەوەری بچووکەوە روودەدات. کەلە کیچ و مۆریان دەچێ کە تونێلی ژێر پێست هەڵدەکەنێ نەخۆشی‌یەکە لەرێی دەس بێوەدانی پێستی نەخۆش یا جلەکانی یا جێگاکەیەوە بڵاو دەبێتەوە خوراندی پێستیش هەوکردنی زامی بە کێم دروست دەکات و جاجاریش ئاوسان لە بۆریە لیمفاویەکان یا بەرزبوونەوەی گەرما دروست دەکات.

چارەسەر:

★ پێویستە چارەسەری هەموو ئەندامانی خێزانەکە بکرێ ئەگەر یەکێ لە ئەندامانی تووشی گرووپی ببوو.

★ گرنگترین شت پاك و خاوێنی شەخصی بپارێزە خۆبشۆو جلەکانت رۆژانە بگۆرە جلەکان و چەرچەفەکان بشۆو لەژێر تیشکی هەتاو هەڵیانخە.

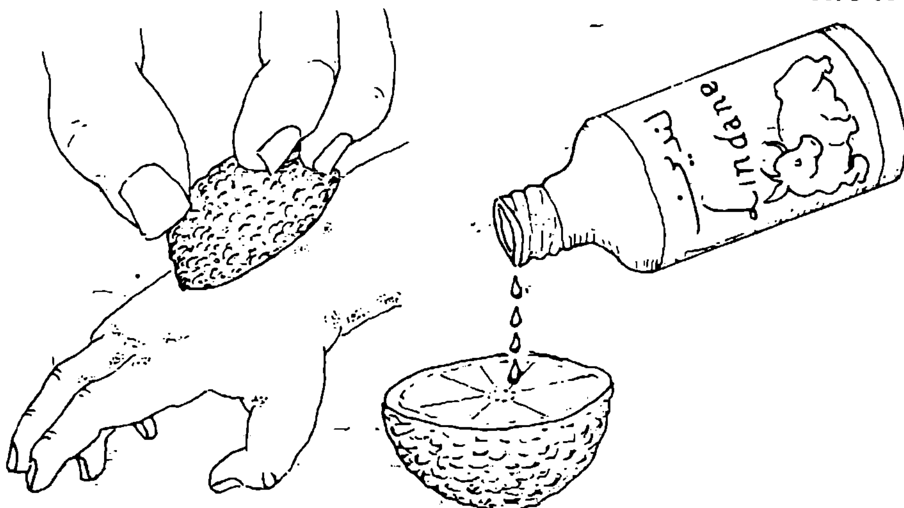
★ مەرهەمێکی لندین کە مۆریان کوژە لە (گاما بەنزین هیکسا کلۆراید پێك هاتووە ل ٣٦٢) و ڤازلینی (هەویری بترۆلیۆم، ل ٣٦١).

یەك بەش لە لندین لەگەڵ ١٥ بەش لە ڤازلین هەموو لەش بەئاوی گەرم و صابوون بشۆ ڤازلینەکەو لندینە کە گەرم کەو باش تێکەڵیان کە هەموو لەش بێجگە لە دەم و چاو بەرهەمەکە چەورکە با تا رۆژێ بمێنێتەوە و لەپاشان باش بیشۆ.

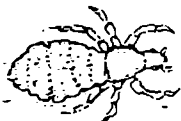
پاش چارەسەر جلێکی خاوێن لەبەر کەو جێگایەکی خاوێن بەکاربێنە. ئەم چارەسەر پاش تێپەربوونی هەفتەیەك دووبارە کەرەوە.

ئاگادارکردنەوە: لندین کاریگەرێتی بەهێزە و دەکرێ ببێتە هۆی ژەهراوی بوون ئەگەر بە زۆری بەکاربێ، بۆیە لە جارێ زیاتر لە هەفتەیەکدا بەکاری مەهێنەو دڵنیا بە لە خۆشۆرینی پاش رۆژێ لە چارەسەر.

★ دەتوانی ئەم مەرهەمە بگۆری بە زیادکردنی چوار دڵۆپە لنیدین بۆ نیو لیمو. و پاش تێپەربوونی پێنج دەقیقە لەشت هەمووی بە لیمۆکە بووڵێ بێجگە لە دەم و چاو و لە ئەو شوێنانەوە دەسی پێبکە کە زۆر تووشی بووە.



تێبینی: مەرهەمە بازرگانیەکان یا گیراوەی بانزین (گان هێلکاکلورایا) یا بەنزیك بەنزومیت (کویك. فلیکسینی ل ٣٦٢) گرووپی لەناو دەبات بەڵام نرخی گرانترە. ئەگەر دەست نەکەوت یا لیندینت دەس نەکەوت ئەوا کبریت لەگەڵ رۆن تێکەڵ کەو بخەرەسەر پێستە تووش بووکە بەشێ لە کبریت لەگەڵ دەبەش لە رۆن بەکاربێنە.



ئەسپێ.

ئەسپێی سەرو لەش خارشت و هەوکردنی پێست دروست دەکات و دەبێتە هۆی ئاوسانی بۆریە لیمفاویەکان لە هەندێ جاردا دەکرێ خۆلە ئەسپێ بپارێزی لەرێ بایەخ دان بێ پایان بە پاك و خاوێنی کەسی. دۆشەك و چەرچەفەکان رۆژانە لەبەر هەتاو هەڵخە. بەردەوام خۆ بشۆو پرچت بشۆ. سەری منداڵان بدۆزە و ئەگەر ئەسپێت بینیەوە ئەوا بەپەلە چارەسەریان کە و مەهێلە منداڵە ئەسپیاویە کە لەگەڵ خەڵکی ترا بخەون.



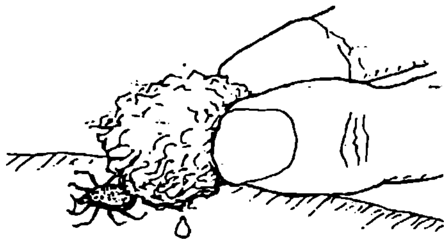
چارەسەر:

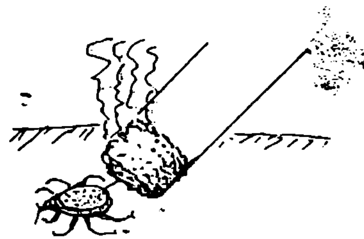
★ پرچ بە لیندین بشۆ (٣٦٢) لەگەڵ ئاوو صابون (١ بەش لینـدین لەگەڵ دەبەش ئاو) ووریا بە لەگەیشتنی لیندین بەچاو پێستی سەر بۆ ماوەی پانزە دەقیقە بهێڵەرەوە لە پاشان باش سەر بەئاوی خاوێن بشۆ کارەکە دیسان پاش هەفتەیەك دووبارە کەرەوە.

★بۆ رزگار بوون لە هێلکەی (گەرای) ئەسپێ پرچ باش بە سرکەی گەرم تێکەڵ بەئاو بۆ ماوەی نیو سەعات بووڵێەو لەپاشان باش بە شانەیەکی ددان بارێك دابێنە.

★ هەرگیز دیمول بە کار مەهێنە.

کە ئەو پەڵەیەی بە پێستەوە نووساوە لادەچێ ملەکەیە لەوەی کە سەریشیت لە ژێر پێست لاداوە,چونکە ئەوە لەوانەیە ببێتە هەو کردن، لە بێنلو ئەوەی وای لێ بکەی پێستە کە بەردا پەیرەوی یەکێ لەم ڕێگایانە بکە.





★ سەرە لەفاقێ ئاگراوی لە پەڵەکە نزیك کەرەوە یا هەندێ سپرتۆی بخەرە سەرو بۆ لابردنی بچووکە کە یەکێ لە ئەو دەرمانانەی بۆ گرووی دادەنرێن بەکار بێنە (ل١٩٩).

★ بۆ کەم کردنەوەی ئێشی ئاکامی گەزەی گروی ئەسپرین وەرگرە وپەیرەوی ڕێنماییە تایبەتیەکانی تایبەت بەچارەسەرکردنی خارشت بکە لە ل٢٠٣

بۆ ئەوەی خۆ بپارێزی لە گەزەدان بۆدرەی کبریت لە لەشت دەپێش ئەوەی بچیتە مەزرا یا جەنگەڵ ئەم بودرەیە بە تایبەتی بخەرە سەر مەچەك وناوك و رەقینەی پێت وژێر باڵت.

زامە بچووکە بە کێمەکان (گرێ بەکێمەکان).

هەو کردنەکانی پێست کە لە شێوەی هەو کردنی بچووك بچووکن لەگەڵ کێم دا زۆر جار لە ئاکامی خوراندنی جێ گەزەی مۆریان یا گرووی یا هەر بابەتی لەو روزانی پێست بەهۆی نینوکی پیس روودەدەن.



چارەسەر خۆپاراستن.

★ زامەکان باش بە ئاوی کوڵاو وصابون بشۆن کێمەکان بەهێمنی لە زامەکە بکەرەوە. بەردەوام بە لەسەر ئەو کارە تازامە کە نەمێنێ.

★ زامە بچووکەکان لەبەر هەوا بهێڵەرەوە. بەلامە زام گەورەکان پیویستە بە گۆز وشاش داپۆشرێن و ئەم شاشانە چەند جارێ بگۆردرێن.

★ ئەگەر پێشەکەی دەوروبەری زامەکان رەنگ سوورو گەرم یاکە سەر تووش بووەکە تای لێ بوو و ئەگەر ئاوسان لە بۆری بە لیمفاویەکان هەبوو پێویستە دژە زیندەکان وەك حەبێ پەنسلین (ل ٣٤٩)، یا حەبی سولفا (ل ٣٥٤) بەکاری بهێندرێ.

★ زامە کان مەخۆرێنە چونکە ئەوە خراپتری دەکات و پەتاکە بڵاو دەکاتەوە بۆ بەشە کانی تری لەش. نینوکی مندالان ببرە بە باشی یا دەسکێشیان بکەرە دەس بۆ ئەوەی لە شی خۆیان نەخۆرێنن.

★ رێ مەدە بە مندالی تووش بوو لەگەڵ ئەوانی تر یاری بکات یا لەگەڵیان بخەوێ چونکە ئەم هەوکردنانە بە ئاسانی دەگوێزرتیەوە.

ئاكرە



ئاكرە هەوكردنێكە میكرۆب (بەكتریا) دەبێتە هۆی و زامەكان لەوەوە بە خێرایی بڵاودەبنەوە ئەم زامانە بریقەداروتوێژی زەردیان هەیە زۆر جار ئەم زامانە لە رووی منداڵان بە تایبەتی لە دەوری دەم دەردەكەوێ، دەكرێ ئاكرە بەئاسانی راست وخۆ بۆ خەڵكانی تر بگوێزرێتەوە لەرێ ئەم زامانەوە بە هۆی نینۆكە پیسەكانەوە.

چارەسەر:

★ بێنە تووش بوومكە بە ئاوی كوڵاو وصابون بشۆ بۆ ئەوەی توێژەكەی بە شێنەیی لێ بكە یتەوە.

★ ئاوی پەمەیی (جێنشن ڤایۆلێت) ل ٣٦١) بخەرەسەر برین، یا كریمی دژە زیندەكان وەك پۆلیسبۆرنی (ل ٣٦١) یا تیترا سایكلین بخەرەسەر زامەكان ئەگەر بیچكە لە وەت نەبوو.
★ ئەگەر تووش بوونە كە لە رووبەرێ گەورە بڵاو ببۆوە یا بووە هۆی بەرز بووتەوەی تا ئەوا حەبی پەنسلین بەكار بێنە (ل ٣٤٩).

خۆپاراستن

★ پەیرەوی رێنمایی سەرەكییەكانی پاك وخاوێنی كەسایەتی بكە (ل ١٣٣) منداڵەكان هەموو رۆژێ بشۆ لە مێشولە كێچ و گەزەی مێش بیانپا رێزە. منداڵە تووشی بوومكە بە گرووی بەزووترین كات چارەسەر كە.
★ رێ مەدە بە منداڵی تووشی بووی یاری بكات یا لەگەڵ منداڵانی بخەوێ و دەس پێشكەربە لە چارەسەر كردنی كە نیشانەكانی یەكەمی نەخۆشییەكە دەركەوت.

كێم ودومەڵ (قنچكە)

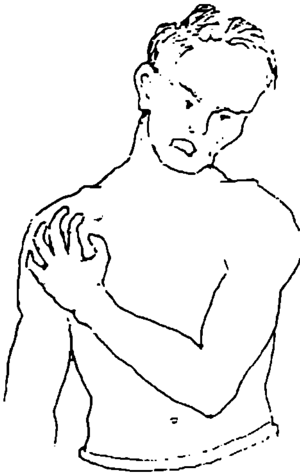


دومەڵ درمێكە كێم لە ژێر پێست دروست دەكات لە زۆر جار دا بە هۆی برینەوە یا دەرزی لێدان بە سرنجی پیس روو دەدات.
دومەڵ بە ئازارە ئەو پێستەیەی دەوری گەرم دەبێ وسوور هەندە گەرێ ئاوسان لە لوولە لیمفاویەكان وهەندێ تا دورست دەكات

چارەسەر:

★ كە ماداتی گەرمی بخەرەسەر دومەڵ كە لە رۆژیكا چەند جارێ (چاو بە لاپە رەی ١٩٥) بخشێنەرەوە
★ بهێڵە دومەڵەكەخۆی بكرێتەوە. بەردەوام بە لە كەماداتی گەرم نانە سەر دوومەڵە پاش ئاوسانی: بهێڵە كێمەكە بێتە دەرەوە بەڵام فشار مەخەرە سەر دومەڵە كە یا مەیگوشە چونكە ئەو لەوانەیە یاریدەی گوێزانەوەی پەتاكە بۆ بەشەكانی تری لەش بدات.
★ ئەگەر دومەڵ ئاوسانی لە لوولە لیمفاویەكان یا بەرزبوونەوەی تای دروست كرد. پێویست حەبی پەنسلین وەربگرێ (ل ٣٤٩) یا حەبی ئیریثرومایسین (ل ٣٤٩) وەربگرێ.

ئەو سوور بوونەوەو ئاوسانەی (پەلە) کە خارشت دروست دەکەن.



دەس پێودان یا خواردن یا هەناسەدان یا دەرزی لێدانی شتی دەس نیشان کراو لەوانەیە ببێتە هۆی ورژاندنی خارشت لە هەندێ خەڵکی کە حەساسیەتیان هەبێ.

(بۆ زیاتر وورد بوونەوە لە حەساسیەت (ئەلێرجیا) چاو بە ل ١٦٦ بخشێنە).

هەندێ سووربوونەوەو ئاوسان وائەستور دەبێ شێوەیەکی پەڵە یا پێوەدانی مێشەنگ دەچێ کە خارشت بە شێوەیەکی بەهێز دروست دەکەن دەکرێ رووبدا وخێرا لە ناو چێ یا لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تری لەش بگوێزرێتەوە

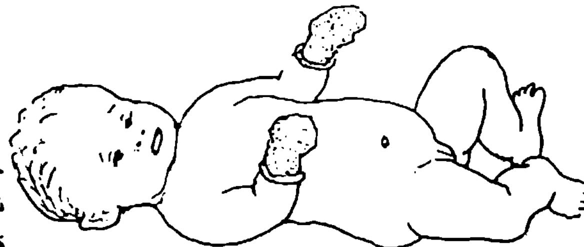
بەوردی چاو دێری کاردانەوەیەک بکە لەوانەیە لە وەرگرتنی هەندێ دەرمان بە تایبەتی دەرزی ...سلین و دژە ژەهراویەکان کە لە سەلامی هێستر دەردەکرێن بێنە ...جام ئەو ئاوسانە لەوانەیە لە کاتێکی نێوان چەند دەقیقەیەک تا دە رۆژ پاش دەرزی لێدانەکە دەرکەوێ.

> ئەگەر پەڵەیەکی ئاوساوت لێ دەرکەوت یا کاردانەوەیەک پاش دەرزی لێدانی هەر دەرمانێ دەرکەوت، پێویستە بە پەلە بوەستێ لەوەرگرتنی ئەو دەرمانەو تاماوی بەکاری مەهێنە.
>
> ★ئەم کارە گرنگە، ئەگەر دەتەوێ خۆت بپارێزی لە بورانەوەی ئاکامی حەسیاسیەت (تەماشای ل ٧٠)بکە

چارەسەر کردنی خارشت:

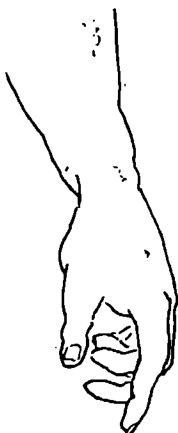
★حەمامێکی ئاوی سارد بکە. یا کەرمکی سارد بەکار بێنە ئەوەش پارچە قوماشێکی هەڵکێشراو لە ئاوی سارد یا ئاوی بەفر.

★ ئەگەر خارشتە کە توند بوو کلورامفینەرامین بەکاربێنە (ل ٣٧١).



★ بۆ پاراستنی منداڵ لە رووشاندنی خۆی لە کاتی خۆ خوراندن پێویستە نینۆکەکانی دەستی باش بکرێ، یا دەس کێش یا گۆرەوی بکرێتە دەستەکانی.

رووەك وئەو شتانەی تر کە کەخارشت یا سووتانەو ی پێست دروست دەکەن.



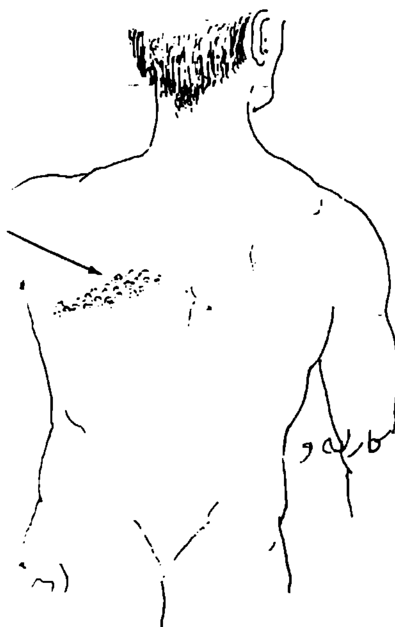
هەندێ رووەك وسووتێنە رووپەڵە لە کاتێ بەر پێست دەکەوێ خارشت دروست دەکەن، هەروەها هەندێ مۆریان شلە دەزوولەیەك دەردێنن هەمان شێوە کاردانەوە دروست دەکەن.

لەوانەیە کەشتی دەس نیشان کراو بەر پێستێ کەسانی دەکەوێ کە حەساسیەتیان هەیە پەڵەیەك دروستکات، بۆ نموونە پێڵاو ی لاستیك یا بازنە (قایشی) سەعات وقەترەی گوێ یا هەندێ دەرمانێ تر وتۆزی دەم وچاو یا عەتر (بۆن) یا صابون یا خۆری یا تووکی سەگ و پشلە وکەرو یشك وهی تر کە دەکرێ ببنە هۆی گرفت.

چارەسەر:

خارشتەکە نامێنێ کە هۆکانی نەما، هەروەها بەکار هێنانی ئەسپرین یا (دژی هیستامین) خارشت هێدی دەکاتەوە (ل ۳۷۱) بەڵام لە حاڵەتە توندەکان دەتوانی کرێمی کۆرتیزۆنی تیا بێ یا کورتیکوسێرو یدی تیاتی (ل ٣٦) بەکاربێنێ.

هێرپس زۆستەر (زونا).



نیشانەکان

★ دەکرێ پەیدابوونی پەڵەیەك یا قەوارەیەك زیپکەی بەئازار لەلایەکی لەشتە نیشانەی زۆ نابێ زۆر جار ئەمە لەپشت یاسنگ یامل بەدیار دەکەو ێ زیپکەکان زۆر جار بۆ ماوەی دوو یا سێ هەفتە بەردەوام دەبن وپاشان لە خۆیانەوە نامێنن لەوانەیە ئێشەکە ماوەیەکی درێژ تر بمێنێتەوە یان لەوانەیە پاش ماوەیەکی درێژ لە چا بوونە وەی زیپکەی بکەرێتەوە.

زونا لە ئاکامی ڤایرۆسێ خۆی کە دەبێتە هۆی ئاولەی ئا و زۆر جار ئەم ڤایرۆسە کاولەوکەسانە دەکات کە لەپێش دا تووشی ئاولەی ئاو بوون زونا لە زۆر جار دا ترسناك نی‌یە.

چارەسەر:

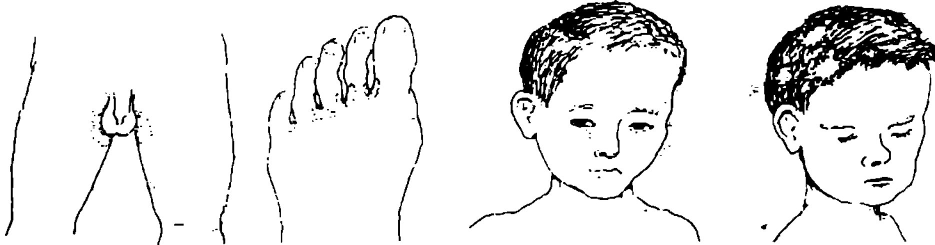
★ لەفاف (پێچەری) قوماشی تەنك لەدەوری پەڵەکە دانێ بۆ رێ گرتن لە جل خشانی نێوان ئەو و جلەکان

★ حەبی ئەسپرین بخو بۆ کەم کردنەوەی ئازارە کە (کەڵك لە بەکار هێنانی دژە میکرۆبیەکان وەرناگیرێ

نەخۆشی پێستی بازنەیی (ئاگرەی بازنەیی) وقارچك (یا کەروو)

ئالودە بوونی بەقارچ (کەروو) دەکرێ لە هەر بەشێکی لەشی روو بدات بەڵام زۆر جار روودەدات لە

پێستی سەر ـ ئاگوی سەر | شوێنەخاڵییەکان لەموو (ئاگرەی بازنەیی) | دەس یا پێ (پای وەرزشی)ـ لە نێوانْ پەنجەی | نێوان ران (ئاگرە)



زۆر بەی ئالودە (پیس) بوونە قارچکیەکان بەشێوەی بازنەیی دەبن و زۆر جار ئارەزووی خوراندن روودەدات ئاگرەی سەر دەبێتە هۆی پەڵەی شێوە بازنەی لەگەل وشك بوونەوە لە پێست و موو هەڵوەرین بەڵام نینوکە تووش بوونەوە کان بە قارچك درو ئەستوور دەبن.

چارەسەر:

★ پێویستە رۆژانە بەشەپیس بوومکە بە ئاوو صابوون بشۆرێ لەوانەیە ئەمە بەس بێ بۆ چارەسەر ئەگەر کرا صابون لەگەل هیکزا مکورمنی بەکاربێنە (ل ٣٦١).

★ هەوڵ دەبەشە ئالودە بوومکە بەوشکی لەبەر وت وتشیکی هەوا وتشیکی هەتاو بهێڵەوە جلەکانی ئاومووو گۆرەیی بگۆرە هەر چەندە توانیت بە تایبەتی کە ئارقە دەکەی.

★ مەرهەمی پێك هاتوو لە کبریت رون بەکاربێنە (یەك بەش کبریت لەگەل دەبەش رۆن).

★ لەوانەیە ئەو کرێمەی کە ترشەلۆکی سالیسلیکی تیایە (ل ٣٦٢) یاریدەی چا بوونەوە لە قارچکی نێوان پەنجەکانی دەس یا پێ یا لە بەرزەهار بدات.

★ بەڵام لە حاڵەتی ئاگـرەی سەر یا هەو کردنی قارچکی بە توندی بلاو بـوو وکـە حاڵەتی پاش ئەو چارەسەرەی پێشو چا نا بێ پێویستە ،کریسیو فولفین، وەرگرێ بە رێژەی یەك گرام بۆ گەورە (پێکە بشتوان رۆژان ونیوگرام بۆ منداڵان رۆژانە (ل ٣٦٢)

لەوانـەیـە زەرووری بێ ئەم دەرمـانـە بۆ چەند هەفتەیەك یا چەند مانگی وەربگیرێ بۆ ئەنجام دانی چابوونەوەی تەواو.

باشتر وایە بکەرێنتیەوە لای کارای تەندروست یا پزیشك.



★ زۆر بابەتی ئاگرەی بازنەی کە منداڵ دەکاتە ساڵی بلوق بوون (نـێـوان ١١ ساڵی ـ ١٤ ساڵی) چادەبێتـەوە بەڵام هەوکـردنـە توندەکان کە پەڵەی ئاوساو پرکیم دروست دەکـەن پێـویستە بە بەکار هێنانی کەرمکی ئاوی گەرم (ل ١٥٩) چارەسەر بکرێن گرنگ ئەویە هەموو ئەو مووانە لە بەشە ئالودە (پیسە کە) هەڵکێشی ئەگەر کرا کریسیوفولفین بەکار بێنە).

خۆ پاراستن له ئالوده بوون (پیسی بوون) به کەرو (قارچك).

ئاگرەی بازنەی و هەموو بابەته هەوکردنەکان، قارچکی‌یه درمی‌یه توندەکان (بەئاسانی بلاودەبنەوە).
بۆ ری گرتن له بلاو بوونەوە یا له منداڵیکەوە بۆ یەکی تر پێویسته بەمانه هەڵسی.

★ مەهێڵه منداڵی تووش بوو لەگەڵ ئەوانی تردا بنوێ.

★ ری مەدە بە منداڵان شانه یا جلی خەڵکی تر بەکار بێنن تەنها پاش ئەوەی دڵنیا دەبی له پاك خاوێنیان.

★ یەکسەر هەوڵده بۆ چارەسەر کردنی منداڵه تووش بوومکه.



پەڵەی سپی لەسەر دەم وچاوو لەش.

پەڵه تۆخەکان یا سپیەکان که روون و ستوور نارێکن دیارن وکه له مل یا سنگ یاپشت دەبینرێن لەوانه هەوکردنی ئاگرەی رەنگاو رەنگ بن. ئەم پەلانەش نابنه هۆی خارشت وگرنگیه کی پزیشکی نی‌یه.

چارەسەر:

★ کرێمێ له کبریتوروِن دروست بکه (بەشی له کبریت و دەبەش له روِن) کرێمەکه بخەره سەر ئەم پەلانه روژانه تا نامێنێ.

★ لەوانـه کاریگـەرێتی (ثیـو سولفـات) (صـودیـوم ثـیـوسـولفایت) کاریگه ر تر بێ کەوچکێ گەوره ثیـوسـولفـایتی سودیـوم له پەرداخێ ئاو بتـوێنەوە وتێکەڵه که بخەره سەر پێست وپێستەکه به پارچه لۆکەیەکی تەر بەسرکه بووێ.

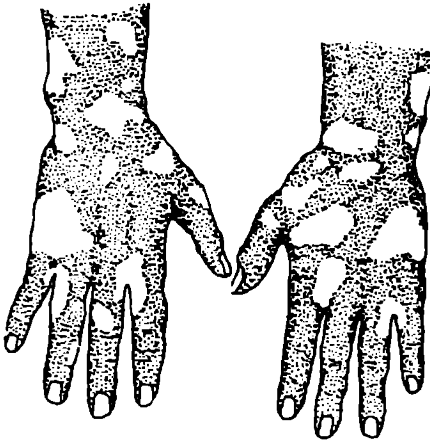
★ ئەم چارەسەره هەر دوو هەفته جارێ دووباره کەرەوه بۆ ئەوەی جارێکی تر ری بەروودانی ئەم پەلانه نەدەی



لێرەدا بابـەتێکی تر له پەڵه بچـووکه سپیانه لەسەر رووەمتی منداڵانی پێست تۆخ وکه ماوەیەکی درێژ له بەر هەتاو دەمێننەوە و سنـووریـان کەم روون تره له ئاگره. ئەم پەلانه لێ ناگیرێتەوه (ناگوێزرێنەوه) وهیچ گرنگیەکیان نی‌یه ولەگەڵ تێپەربوونی کات دا نامێنێ وپێویست به چارەسەر ناکات.

بەپێچـەوانـەی بروای خەڵکی ئەم پەلانـه نیشـانـەی خوێن کەمی نین. وبـه وەرگرتنی به هێز کەرەکان یاڤیتامینەکان یاروِن وئەو پەلانەی که تەنها له روو دیارن پێویست به چارەسەر ناکات.

بەڵەك بوون (ڤیتلایگۆ).



پەڵەی سپی لە پێست.

هەندێ پەڵەی پێست رەنگە سروشتیەکەی خۆیان لە دەس دەدەن لای هەندێ خەڵکی. پاش ئەوە رەنگی سپی دەبێ. پەڵەکـان زۆر جار لە دەس یالە پێ یا لە روو وسەرووی لەش دەردەکەون گۆرانی رەنگی ئەم پەڵانە ناو دەنرێ (بازگی، بازوویی)-ئەوەش نەخۆشی نی‌یە بەڵکو دەکرێ بەراوردکەی لەگەڵ موی سپی (پیر بوون) کە مرۆڤ بە ساڵا دەچێ. لێرەدا چارەسەری بەکەڵك یا زەرووی نی‌یە بەڵام پێـویستـە ببـارێـزرێن لە تیشکی هەتاو بە بەکار هێنانی جل یا چەورکردنی کرێمی ئۆکسیدی زنیك.

هۆکارەکانی تر بۆ روودانی پەڵەسپی یەکانی پێست.



هەنـدێ نەخۆشی تر دەبنە هۆی پەڵەی سپی کە لە بەڵەکی‌ی بچێ لەوانـە نەخۆشی‌ی دەس بە دەرکەوتن زیبکەی خاکی یا سوور دەکات شوێنەواری زەرد یا سپی بەجێ دێڵێ.
ئەم نەخۆشی یە وەك نەخۆشی سیکس (سفلس ل ٢٣٨)
چارەسەر دەکرێ. وبێ دەوتری نەخۆشی‌ی پەڵە پەڵە یا نەخۆشی پێستی سپرینگی.
هەر پەڵەیەکی سپی کە بە دەرزی تیوە ژەنین کاری لێ نەکات زۆر جار دەبێتە نیشانەیەك لە نەخۆشی‌ی گول بوون (ل ١٩١).
★هەروەها هەندێ کەروو)قارچکی) ی شوێنەوارێکی سپی جێ دێڵێ (تەماشا ئاگرەی فرە هەوکردنی رەنگی لە لاپەری پێشوو).

★ باری سك پر بوون.



لەگەڵ ژنان لە مەیانی سك پر بوون دا پەڵەی پێستی رەنگ زەیتونی لە دەم و چاو سنگ و خواروی سك دەردەکەوێ لەوانەیە بروا یا کەم ببێتە وە پاش منداڵ بوون.
★ زۆر جار ئەم بارە لەو ژنانە دەرکەوێ کە حەبی دژ ئاوس بوون بەکار دنێن.
★ ئەم پەڵانـە زۆر سروشتـێن ونیشـانە نین لە لاوازی یا نەخۆشی‌یەك وپێویست بە چارەسەر نا کات.

پێلاگرا و گرفتەکانی تری پێست کە لە ئاکامی بەد خۆراکی یەوە روو دەدەن.

پێلاگرا شێوەیەکە لە شێوەکانی بەد خۆراکی کە کار لە پێست دەکەن، ولە هەندێ جار کار لە کۆئەندامی هەرس عەصەبی دەکەن، ئەوەش بڵاوە لەو شوێنیانەی کە خەڵکی تیا زۆر خۆراکی گەنمە شامی یا کەرسەی شەوی دەخۆن وکە بەتەواوی فاصولیا وگۆشت وهێلکە وسەوزە وهەندێ لە خۆراکانەی کە یاریدەی گەشە کردنی لەش دەدەن و ناخۆن (ل ١١٠-١١١).

نیشانەکانی بەد خۆراکی وەك لە پێست دەردەکەون.

★ پێستی پێکەیشتوانی تووش بووی پێلاگرا شەقار شەقار دەبێ توێژی لەسەر پێستیان دەردەکەوێ لە توێژی ئاکامی سووتانەوەی هەتاو دەچێ بە تایبەتی لەم شوێنان.



★ بەڵام لە منداڵانی بەد خۆراك نیشانەی توخ (تێر) لە خوین تیازاپین دەچێ یا هەوکردنی بە توێژ لە پێستی لاق یا باڵ زۆرجار دەردەچێ (دەکەوێ)و لەوانەیە ئاوسان لە پێ کان روودەدات (لە تەماشا ل ١١٢).



★ لێرەدا نیشانەی تر هەیە لەسەر بەد خۆراکی لەگەڵ ئەوانەی پێشوو وەك ئاوسانی سك و هەوکردنی گۆشەکانی دەم وزمانی هەوکردەی سوورو لاوازی ئەوس گیران وزیاد کردنی کێش.... تاد. (تەماشا بەگەی ١١٢،١١).

چارەسەر:

دەکرێ پێلاگرا چا بێتەوە بە خواردنی خۆراکی بەپیت. لەسەر نەخۆش (تووش بوو) رۆژانە رێژمیەکی فاصولیا و کاهوو وماسی ومریشك وهێلکە وگۆشت وپەنیر بخوات. ئەگەر لە توانادا بوو باشتروایە گەنم (پاك نەکراو) لە جیاتی گەنمە شامی بەکاربێنێ.

★ ڤیتامین خواردن لە وانەیە یاریدەی چا بوونەوە لە پیلاگرای توندیان شوێنەواری بەدخۆراکی بدات بۆ زانین خواردنی خۆراکی باشی بەپیت زۆر بەکەڵك ترە ودڵنیابە لە وەی کە ئەو ڤیتامینەی بەکار دێنی دەوڵەمەندە لە ڤیتامین ل وبەتایبەتی نیاسین.



پێش ئەوەی
ئەم منداڵە
دەس بە
خواردنی
خۆراکی باش
بکات

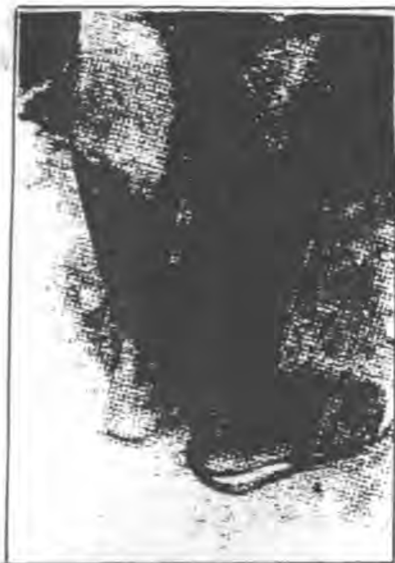


پاش ئەوەی
دەستی بە
خواردنی
خۆراکی باش
کرد.



ئاوساوی و بە پەڵە تاریکەکان لەسەر هەردوو پێی منداڵ و قاچی لە ئاکامی کەم خۆراکیەوە، چونکە زۆربەی خواردنی لە گەنمەشامی بە بێ ئەوەی هیچ خواردنی تر کە پرۆتین یا ڤیتامینی تیابێ

پاش تێپەڕ بوونی هەفتەیەك لە دەست پێ کردنی بە خواردنی فاصولیا و هێلکە لە گەڵ گەنمەشامی ئاوساویو پەڵە تۆخەکە تا ڕادەیەك نامێنێ

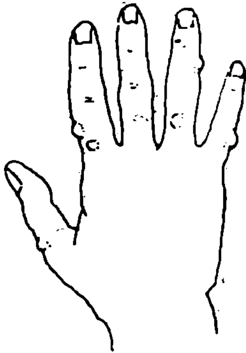


پێستی سوتاو کە لە لاقی ئەم ژنە دیارە نیشانەی پێلاگرایەکە لە ئاکامی نەخواردنی خۆراکی بە پیتەوە دروست دەبێ (ل ٢٠٨)



ئەم پەڵە سپیانەی کە لە لاقەکانی ئەم ژنە دیارە نیشانەی تووش بوونی نەخۆشی دەردە پەڵە پەڵەمن (ل ٢٠٧).

باڵووکە



زۆربەی باڵووکەکان لە منداڵان دا لە نێوان سێ و پێنج ساڵ دەچێتەوە. ئەو پەڵە لووسانەی کە بە ئێشن و لە باڵووکە دەچن کە لە خوارەوەی پێ ڕوو دەدەن لەوانەیە بابەتێکی تر بێ لە باڵووکە یا لەوانەیە مێخ بن.

چارەسەر:

★ لەوانەیە باڵووکەکان بە چارەسەری خۆماڵی چاک ببنەوە بەڵام پێویستە ترشەڵۆکە بە هێزەکان یا گیا ژەهراوییەکان بە کار نەهێنرێن. چونکە ئەم شتانە هەوکردن دروست دەکەن گەلێ لە باڵووکەکە ترسناک ترن.

★ لەوانەیە کارای تەندروستی بتوانێ باڵووکە بە ئازارەکە لە بن پێ لابیات.

بزمار (مێخ):

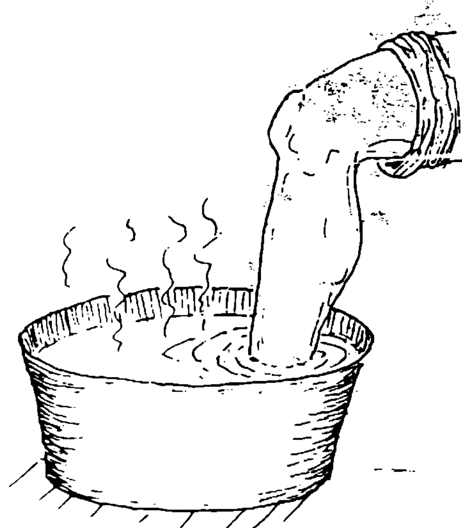
مێخ بەشێکە لە پێست ڕەقەو بە ژان و ئەستوور دەبێ، مێخ لە کونراتی پێست بە پێڵاو یا کە یەکێ لە پەنجەکانی پێ فشار دەخاتە سەر ئەوی تر. دروست بێ. دەکرێ مێخ زۆر بە ئێش بێ.

چارەسەر:

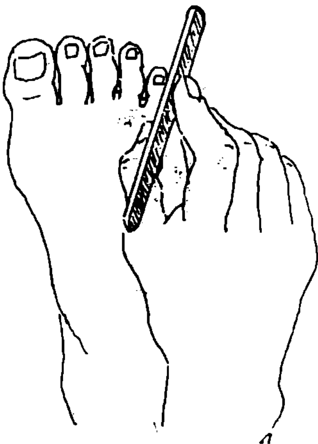
★ پێڵاوی بەرین بە کاربێنە تا فشار نەخاتە سەر مێخ.

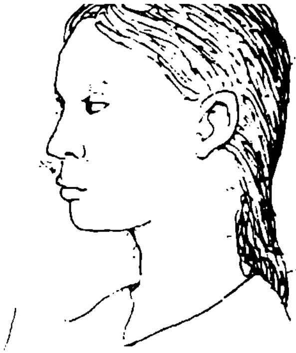
★ بۆ کەم کردنەوەی ئێشی مێخ ئەمانە بکە.

١- پێ بخەرە ئاوی گەرمەوە بۆ ماوەی پانزە دەقیقە



٢- بە بزیەنی مێخەکە بسووە تا تەنک دەبێتەوە بە بێ ئەوەی پێ بریندار بکەی.





جوانکە (زیپکەی جحێلی)

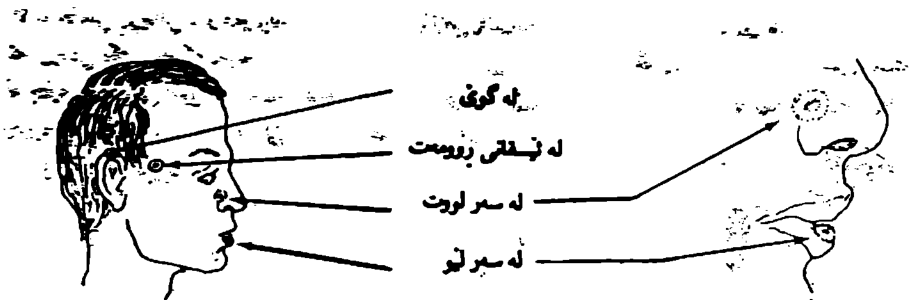
زۆر جار زیپکە لە روو یا سنگ یا پشتی لاوان بڵاو دەبێتەوە ئەم زیپکانە ئاوڵەیەکی (تۆپەڵێکی) بچووك بچووکن سەرێکی باریك سپی رەنگە و بە کێم دروست دەکەن، یا سەری رەش رەش و پیس دروست دەکەن. ئەم زیپکانەش لەوانەیە زۆر جار گەورەترو بە کێم بن.

چارەسەر:

★ رۆژی دوو جار دەم و چاوت بە ئاوی گەرم و سابون بشۆ.
★ شوێنە تووش بووەکان بخەرە بەر هەتاو چونکە هەتاو زیپکەکان لا دەبات.
★ با خۆراکت باش و تەواو بێ، رێژەیەکی زۆر ئاو بخۆ و خەوی تەواو بکە.
★ تێکەڵەی سپرتۆ لە گەڵ کبریت بخەرە سەر کێم و چاوت پێش ئەوەی بخەوی (دەبەش سپرتۆ لە گەڵ یەك بەش کبریت)
★ ئەگەر کەلکت لە چارەسەری پێشوو وەرنەگرت و زیپکەی گەورە گەورەو بە کێمت تووش بوو ئەوا تێتراسایکلین بە کاربێنە. یەك کەپسوول رۆژی چوار جار بۆ سێ رۆژ وەرگرە. لە پاشان رۆژی دوو کەپسوول لەوانەیە پێویست بە کەپسوولێ یا دووان بکات رۆژانە تا چەند مانگێ.

تیهاوی پێست. (سەرەتانی پێست)

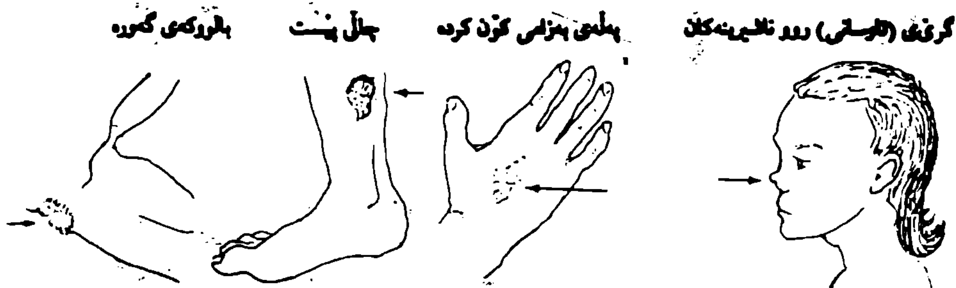
سەرەتانی پێست لە سپی پێستان زیاتر باوە لەوانەی کە کاتێکی دوورو درێژ لە بەرهەتاو رادەبوێرن. زۆر جار لەو شوێنانە دەردەکەوێت کە هەتاو بە تۆندی لێیان دەدات.



تیراوێی پێست بە شێوەی جیاواز دەردەکەوێ زۆر جار وەك بازنەیەکی بچووك لە رەنگی مرواری (لولو) لە گەڵ برینی زیپکەیەك لە ناوەراستی و کە هێدی هێدی گەشە دەکات.
زۆربەی شێوەکانی سەرەتانی پێست ترسناك نین ئەگەر لە کاتی گونجاودا چارەسەر کران. نەشتەرگەری پێویستە بۆ لابردنیان. ئەگەر تووشی زامی پێستی درێژ خایەن بووی لەوسا لە سەرەتە سەردانی کارای تەندروستی بکەی لەوانەیە ئەو هەوکردنە سەرەتانی پێست بێ
بۆ پارێز کردن لە رووداوی سەرەتانی پێست پێویستە خۆمان لە تیشکی هەتاو بپارێزین و کڵاو لە سەر بکەین. پێویستیشە لە سەر ئەوانەی لەمەو بەر تووشی سەرەتانی پێست بوونە خۆیان لە تیشکی هەتاو بپارێزن بە بەکارهێنانی مەرهەمی تایبەت وەك مەرهەمی ئۆکسیدی زینگ چونکە ئەوە بە کەڵکە و هەرزانتر بەهایە.

سیلی پێست یا سیلی لیمفاوی

هەمان مێکرۆب کە دەبێتە هۆی سیلی سییەکان هەروەهاش دەبێتە هۆی سیلی پێست، بە بێ ئازارن.



سیلی پێست زۆر جار بە ئەسەلی کەشف دەکرێت و بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام دەبێ و جارێکی تر لە ماوەی چەند مانگێ یا چەند ساڵێ دێتەوە.

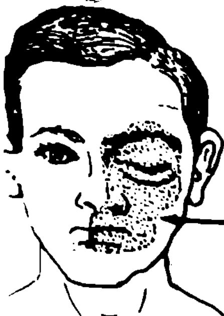


هەروەها لەوانەیە سیلی پێست تووشی بۆرە لیمفاوییەکانیش بێ و زۆر جار لەوانەی کە لە ملن یا لە نێوان مل و شانن.
بۆرە لیمفاوییەکان گەورە دەبن و دەکرێنەوە کێماویان لێ دێ و پاشان بۆ ماوەیەک چاک دەکرێنەوە پاشان دەکرێنەوە جارێکی تر کێماوی لێ دێ بە بێ هیچ ئێشێ.

چارەسەر:

★ لە حاڵەتی ڕوودانی هەر هەوکردنێکی درێژ خایەن یا زانین یا ئاوساوی لە بۆرە لیمفاوییەکان پێویستە سەردانی کارای تەندروستی بکەی چونکە لەوانەیە پێویست بە تاقیکردنەوە هەبێ، بۆ زانینی هۆیەکەی. چارەسەر کردنی سیلی پێست لە چارەسەرکردنی سیلی سییەکان دەچێ (ل ١٨٠) بۆ ئاگا بوونی لە ئەنگەرانەوەی ئەخۆشییەکە پێویستە پاش چاکبوونەوەی پێستەکە بۆ چەند مانگێ دەرمانەکە هەر بخوری.

سووراوە (ئیریسیپالاس)



سووراوە هەوکردنێکی زۆر بە ئێشە لە پێست ڕوودەدات سووراوەکە پەڵەیەکی ئاوساوی سوور و گەرم و بەسنوور زۆر ڕوون دروست دەکات. ئەمە بەخێرایی لەسەر پێست بڵاودەبێتەوە و زۆرجار لە دەم و چاو لەلای لووتەوە دەس پێدەکات و دەبێتە هۆی ئاوساوی بۆرە لیمفاویەکان و لەرزو تا.

چارەسەر

پێویستە لەزووترین کات دەس بەچارەسەر بکری. حەبی پەنسلین ٤٠٠ هەزار وەحدە ڕۆژی چوار جار بەکاربێنە. بەڵام لە حاڵەتە توندو تیژەکان پێویستە دەرزی پرۆکاین پەنسلین ٨٠٠ هەزار وەحدە ڕۆژانە بەکاربێ (٣٥٠).
بەردەوام بە لە وەرگرتنی دژەمیکرۆبییەکان بۆ دوو ڕۆژ پاش نەمانی هیچ شوێنەوارێکی هەوکردنەکە هەروەها کەمادانی گەرم بەکاربێنە و ئەسپرین وەرگرە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە.

لارمشه (گانگرین (گانگرینی گازی ی).



گانگرین له ئالوودەبوونی (پیس بوونی) زۆر ترسناك له بەین ئەنجام دەگری كە شلەیەكی بۆن بزگەن و رەنگ قاوەیی یا خاكی دروست دەكات. لەوانەیە زیپكەی رەنگ تۆخ له پێستی دەوری برین دروست كات و بلقی هەوا لەناو گۆشت دروست دەكات. ئەم هەوكردنە پاش تووش بوون له ماوەی نێوان شەش سەعات و سێ رۆژ روودەدات و حاڵەتەكەی بەرەو خراپە دەچێو هەوكردنەكە بڵاودەبێتەوە بەخێرایی. ئەگەر هەوڵ نەدەین بۆ چارەسەر كردنی بەپەلە لەوانەیە ئەم هەوكردنە ببێتە هۆی مردن.

چارەسەر:

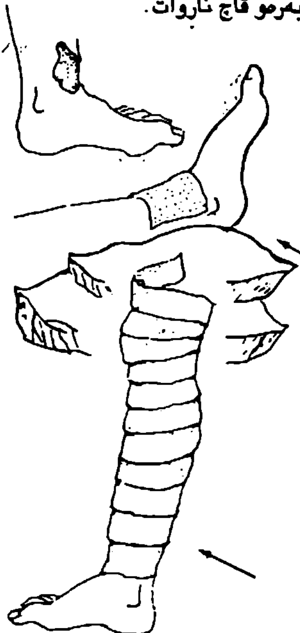
★ برینەكە تارادەیەكی گەورە بكەرەوەو بەئاوی كوڵاو و صابون بیشۆ. گۆشتە مردووە تووش بووەكە لابەو برینەكە هەردوو سەعات جارێ له (پیروكسیدی هایدرۆجین) هەڵكێشە.

★ دەرزی پەنسلین لێدە (ئەگەر كرا كریستەلاین پەنسلین) یەك ملیۆن وەحدە هەر ۳ سەعات جارێ.

★ برینەكە بەكراوەیی بهێڵەرەوە با هەوای تێ چێ. داوای یاریدەی پزیشكی بكە.

زامی پێست بەهۆی كەمی سووری خوێنەوە.

ئەو برینانەی پێست یا چاڵە گەورەكان كە كراونەتەوە لەوانەیە لەچەند هۆیەكەوە بێنە ئەنجام (ل ۲۰) بەلام زامە درێژخایەنەكان لەسەر قوولەقاپی بەسالا چووان یا ژنانی تووش بووی دەوالی (شیبوونەوەی بۆری خوێن) لە ئاكامێ بەدێ سووری خوێن دەبن كاتێ خوێن بەخێرایی تەواو بەرەو قاچ ناروات.



لەوانەیە ئەم زامانە بئاوسێ بۆ پلەیەكی گەورە. و پێستی دەوروبەری زامەكە شین و بریقەدار و تەنك بێ زۆرجاریش ئاوسانی پێ ی لەگەڵ دا دەبێ.

چارەسەر:

★ ئەم زامـانـە بەتەمەڵێ چا دەبنەوە. چابوونەوەش تەواو نابێ تاكو چاودێری باش نەكرێن. زۆرجار پێ بەرز بكەرە تادەتوانی پێبخەرە سەر سەرینێ لە كاتی نووستن داو كاتێ پشوو دەدەی لە رۆژدا پێت بەرز بكرە هەر پانزە بیست دەقیقە.

رێكردن یاریدەی سووری خوێن دەدات بەلام وەستان لە شوێنێك یا دانیشتن و پێكانت بەرەو خوار شۆركردبێتەوە زیان بەخشە.

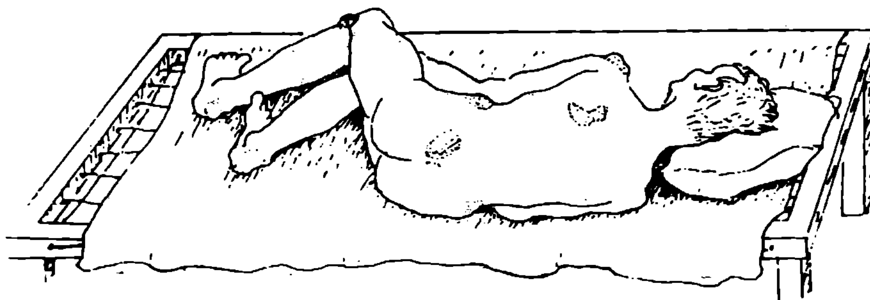
گەرمكی گەرمی ئاوو خوێ بەكاربێنەو بۆسەر زامەكە كەوچكێ چێشت خوێ لەگەڵ لیترێ ئاوی كوڵاو زامەكە بەشلێ داپۆشە یان جلی پاك و خاوێنی زامەكە بپارێزە.

★ دەوالی بەگـۆرەویـیـەكی لاستیـك یا لە ... ببێچـە بەردەوام بە لەبـەكـارهێنـانێو پێت حەتاكو پاش لەناوچوونی زامەكەش هەر بەرز بكرە. ووریابە لەوەی زامەكە نەخووریتێ یا بریـسـاری كـەی

بۆ رێنەدان بەزامی پێست پێویستە سەرنجی بەدەوالی بدەی ل ۱۷۵

زامی جێگا

ئەم زامە کۆن کردەو کراوەیە ئەو کەسە نەخۆشانە دەگرێتەوە کە تا رادەیەك ناتوانن لە جێگادا خۆیان ئەم دیوئەو دیوکەن، بەتایبەتی بەساڵا چووان و لاوازو باریکەڵەکان. زامەکان لەو شوێنانەی لەش کە لەسەر ئێسقانەکانن روو دەدەن کە پێست فشاری دەخاتە سەر لەلایەن جێگاکەوە ئەم زامانە زۆر جار لە سمتەکان و پشت و قولە قاپ و پێکان دەردەکەون.



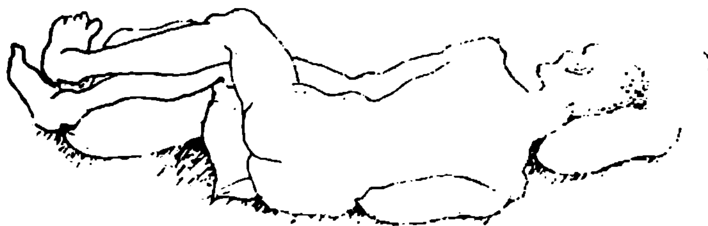
خۆپاراستن لەزامی جێگا:

★ نەخۆشەکە هەموو سەعاتێ ئەم دیو ئەو دیوکە. رووبەرەو سەرەوە، رووبەرەو خوار یا لە لایەکەوە بۆ لایەك ئەم دیو ئەودیو یکە

★ هەموو رۆژێ بیشۆ و پێستەکەی بەرۆنی منداڵان چەو رکە و بیسرەوە.

★ جێگایەکی نەرم و پۆشاکی نەرم بەکاربێنە. پۆشەرو چەرچەف رۆژانە بگۆرە یا هەر کاتێ بۆت لوا یاکەپیس بوو بەهۆی رشانەوە یا میزکردن یا بەهۆ ی تر.

★ سەرین بخەرە ژێر کەسەکە بۆ ئەوەی لەیەك خشڵنی جێگاکە لەبەشەکانی ئێسقانی لەش کەم کاتەوە



★ باشترین خۆراکێ لەتوانادا بێ بدەبە نەخۆش ئەگەر نەیتوانی باش خۆراك بخوات ئەوا ڤیتامینی بدەرێ (ل ١١٩)

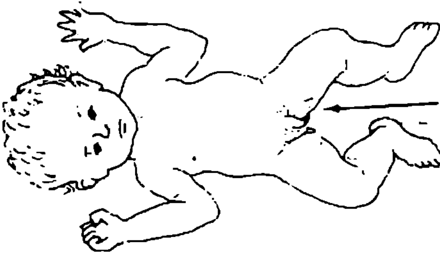
★ ئەو منداڵەی نەخۆشی‌یەکی کون کردی توندی هەیە پێویستە دایکی ماوە ماوە بیخاتە باوشی‌یەوە.

چارەسەر

★ ئەم شتانە بکە کە لەسەرەوە پێشنیار کراون

★ زامەکان بە ئاوی کوڵاو و سارد کراوە و تیکەل بە خوێ یا پیروکسایدی هایدرۆجین بشۆ زامەکان بەلەفاف و شاشی خاوێن کراو چارەسەر

ێفتەکانی پێستی منداڵان



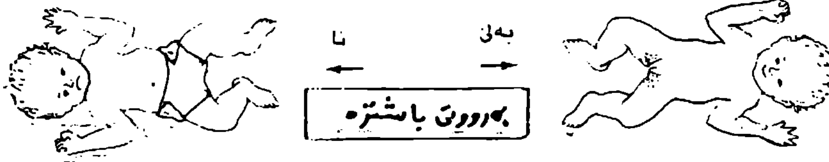
ـوگەڵ سووتانەوە.

ـوگەڵ سووتانەوە پەڵەی سوور سوورن لە
ـوان رانی منداڵ یا لە سمتەکانی دروست
ـەبن و لەئاکامی میز بەخۆداکردنی منداڵ بۆ
ـو حەفازەکەی یا جێگاکەی دەبن.

چارەسەر:

★ هەموو رۆژێ منداڵ بە ئاوی گەرم و صابوون بشۆ.

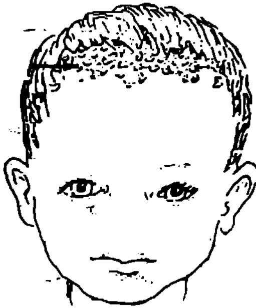
★ بۆ رێنەدانا بە پەڵەکە یا چارەسەرکردنی پێویستە منداڵەکە بەرووتی یا بەبێ حەفازەبمێنێتەوەو بۆ چەند دەقیقەیەك رۆژانە بخرێتە بەرهەتاو.



★ ئەگەر حەفازەت بەکارهێنا پێویستە بەردەوام بگورێ. و پاش شۆرینی پێویستە بە ئاوی سرکە تەر بکرێ.

★ پۆدرەی تالك پاش نەمانی پەڵەکە نەبێ بەکاری مەهێنە.

★ ئامۆژگاری دەکرێ بە بەکارهێنانی مەرهەمی «دفلامۆل» (پازنکی ئۆکسید).



کاژهەڵدانی پێستی سەر (توێژی سەر)

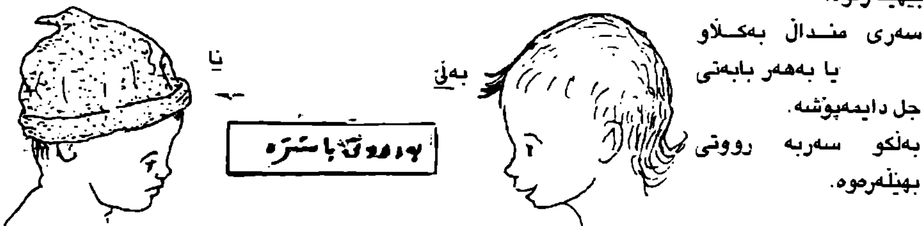
کاژی سەر یا توێژی سەر توێکڵێکە زەردو چەور لەسەر سەری منداڵ دروست دەبێ. پێست سوور هەڵدەکەرێو دەبێتە هۆی خارشت. کاژی سەر (توێکل) یا لە نەشۆرین سەری منداڵەوە بەتەواوی یا لە داپۆشین سەری منداڵ بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دێتە ئەنجام.

چارەسەر:

★ رۆژانە سەری منداڵ بشۆ. صابوونی پزیشکی بەکاربێنە (تەماشا ل ٣٦١).

★ بە مهرەبانی توێژی سەر لێکەرەوەو بۆ داژەنین توێکڵەکە بەخاولیەکی تەر بە ئاوی شلتێنی سەر بووڵە.

★ سەری منداڵەکە بەرووتی بهێڵەرەوەو لەبەر هەواو تیشکی هەتاو بیهێڵەرەوە.



سەری منداڵ بەکڵاو یا بەهەر بابەتی جل دایمەپۆشە. بەڵکو سەربە رووتی بهێڵەرەوە.

ئەگەر لێرەدا هەر شوێنەوارێکی چەوکردن هەبوو پێویستە پەیرەوی چارەسەری وەك چارەسەری ئاگرە بکرێ.

بیرۆ (ئەگزیما) (پەڵەی سوور لەگەڵ خاڵی بچووك بچووك)
نیشانەکان



● لە منداڵانی بچووك زۆرجار پەڵەیەك یا شوێنی سوور لەسەر رووـمـەتەکان دەردەکەوێ و زۆر جار لەسەر باڵەکان یا دەستەکان دەبن. پەڵەیەکی زام یا زیپکەی بچووك کە کێمی لێدێ دروست دەبێ.

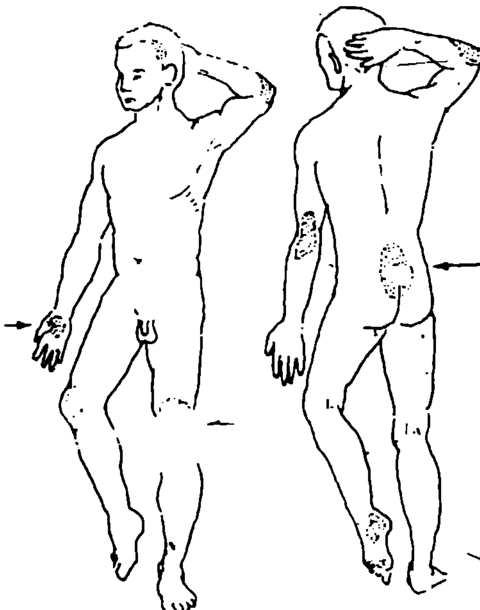
● لە منـداڵانی گەورەو پێگەیشتوان: ئەگزیما وشك تر دەبێ و لە پشت ئەژنۆکانەوە یا نێوان قوولە قاپەکان بڵاودەبنەوە.

● ئەگـزیـما پەتـا یا هەوکـردن نـیـیـە بەڵکو زۆرجار بابەتێکە لە حەساسیەت (ئەلێرجیا).

چارەسەر:

★ گەرمکی سارد بخەرەسەر پەڵەکە.
★ ئەگەر نیشانەکانی هەوکردن دەرکەوت پێویستە وەك چارەسەری ناکرد چارەسەر بکرێ (ل ٢٠٢)
★ پەڵەکە بخەرە بەر تیشکی هەتاو.
★ کۆرتیزۆن یا کرێمی کۆرتیکوستیرۆید (ل ٣٦١) بەکاربێنە. لە حاڵەتە توندو تیژەکان دا

صەدەفە (سۆریاسز)
نیشانەکان



● دەرکەوتنی پەڵەی ووشك و در، ئەستووروو رەنگ سوور لەسەر پێست و بە توێکڵی رەنگ زیوین داپۆشراو.

ئەم پەڵانەش زۆرجار لەبەشە دیارەکەی ئەم وێنەیە روو دەدەن.

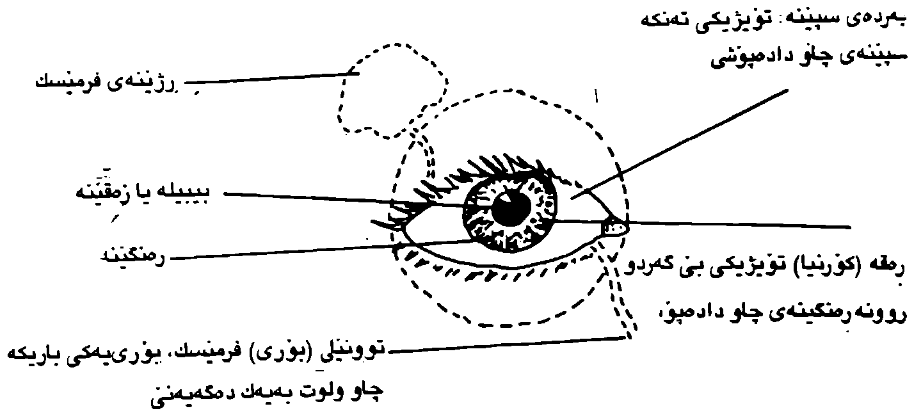
● ئەم حاڵەتــە زۆر درێـژ دەخـایــەنێ یا دووبارە دەبێتەوە بەڵام نەهەوکردنەو نەترسناکە.

چارەسەر

★ شووێنە تووش بووەکان گەر بخرێنە بەر تیشکی هەتاو لەوانەیە کەڵك بکەیەنێ.
★ مەلەکردن لە دەریادا لەوانەیە بەکەڵك بێ.
★ لەوانەیە مەرهەمی کە کورتیکوستیرۆیدی تیابێ یاریدەی چابووبەوەدبدات (ل ٣٦١)
★ داوای یاریدەی پزیشکی بکە لە حاڵەتە توندو تیژەکان دا

برگەی ١٦

چـــــاو



نیشانە ترسناکەکان

چاوان ناسکن (هەستیارن) و پێویستیان بە چاودێری هەیە. کاتی دەرکەوتنی هەریەکێ لەم نشیانە ترسناکانە دەس و برد داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

١- هەر برینێ گلێنەی چاولەت کا یا ببیرێ.

٢-دیارکەوتنی پەڵەیەکی خلکی یاسپی بە ئازار لە کۆرنیا لەگەڵ سووربوونەوەی دەوروبەری (زامی ڕەقە (کۆرنیا))

٣- ئازاری تیـژ لە ناوچـاو و لەوانـەیـە لە ئەنجامی هەوکردنێ لە ڕەنگینە یا بە هۆی ئاوی ڕەشەوە بێ (بەرزبوونەوەی فشاری چاو).

٤- جیاوازی پانتایی هەردوو بیبیلە یا زەقینەکان لەگەڵ ئیشی چاو یا ئیشی سەر

جیـاوازی پانتایی بیبیلەکانی چاو لەوانەیە لە ئەنجامی فەوتانێ بێ لە مێشک یا لە ئاکامی جەڵتەی مێشک بێ یا کوترانێ یا برینی بێ لە چاو یا بە هۆی هەوکردنی ڕەنگینە یا ئاوی ڕەش بێ. بەڵام هەنـدێ جیـاوازی لە پانتاییەکە لەوانەیە شتێکی سروشتی بێ لە هەندێ حاڵەتی دەگمەن دا.





٥- کزی بینایی لە یەکێ لە چاوان یا لە هەردوکیان

٦- هەر هەوکردنێ لە چاو یا سوورهەڵگەرانی هەوکردەکە پاش پێنج یا شەش ڕۆژ لە چارسەر لە ناو نەچێ بەمەرهەمێ کە دژە زیندەی تیا بێ

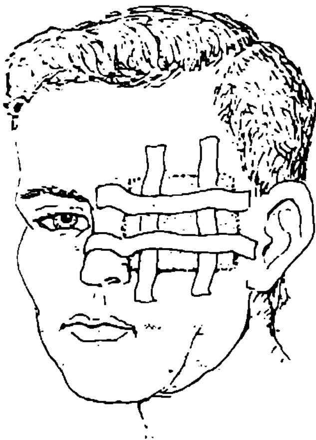
کوترانی چاو (برینی چاو) (پێکرانی چاو).

پێویسته هەموو ئەو پێکرانانە و برینانەی تووشی گلێنەی چاو دەبن بە ترسناك لە قەڵەم بدرێن چونکە لەوانەیە ببنە هۆی لە دەس دانی بینایی.

حەتتاکو ئەو برینە بچووکانەی رەقە (توێژیکی ناسکەکە بیبیلەو رەنگی لە دەپۆشی) لەوانەیە ئەگەر بەتەواوی چاودێری نەکەن هەمو دەکاو کار لە هێزو توانای بینین بکات.

بەڵام ئەگەر برینەکە قووڵ بوو وە دەگەیشتە چینە رەشەکەی کە دەکەوێتە پشت چینە سپێەکەی دەردەوە (رەقینەی چاو). پێویستە بە زۆر ترسناك دانری. هەموو لێدانێکی بەهێز (وەك پۆکس (مشت) لە چاو دەتوانی دروست دەکات ئەگەر بووە هۆی رووداني خوێن بەربوونی کە ناوچاو پر کات لە خوێنی (تەماشا ل ٢٢٥). مەترسیەکەش توند تر دەبی ئەگەر نە ناکاو ئازارەکە زیادی کرد پاش تێپەر بوونی چەند رۆژێ چونکە ئەمە لەوانەیە نیشانەیەك بێ لە رووداني ئاوی رەشی تیژ (ل ٢٢٢).

چارەسەر:



● ئەگەر پاش کوترانی چاو هێشتا بینایی باش بوو ئەوا مەرهەمێ لە دژە زیندەکان بەکار بێنە و بە پێچەرێ نەرم و ئەستوور دایپۆشە.

● بەڵام ئەگەر کەسەکە پاش پێکرانەکە باش نەیبینی و ئەگەر برینەکە قووڵ بوو یا خوێن لە ناو چاو و پشت رەشینەوە بلاو بووبوەوە ئەوا پێویستە چاو بە پێچەرێ خاوێن دابپۆشرێ و هەوڵ بدرێ بۆ وە دەس هێنانی یاریدەی پزیشکی دەم و دەس.

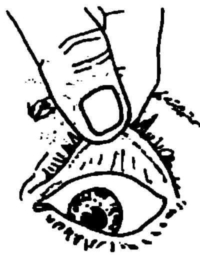
● هەوڵ مەدە ئەو دڕکەی یا پارچانەیٔ کە بە توندی بە گلێنەی چاوە وە نووساون دەربێنی. بەڵکو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

چۆنیەتی راماڵینی پیسی لە چاو.

زۆر جار دەکرێ پارچەی بچووکی پیسی یا لم لە چاو دەربهێنرێ بە نقوم کردنی لە ئاوی خاوێنا (ل ٤٨) یا بە بەکار هێنانی چمکی پارچە قوماشێ خاوێن یا پارچە لۆکەیە تەر.

ئەگەر ئەو پیسیانە لە ژێر پێڵوی سەرەوە بوون، ئەوا پێڵوەکە هەڵدەرەوە بەرەو سەرەوە بە چیلکەیەکی باریك.

ئەو پیسیـیـە بچـووکـانـە زۆر جار لە توێی بچووکی نزیك لێواری پێڵوەدەبن بە بەکار هێنانی چمکی پارچە قووماشێ خاوێن دەری بکە.





ئەگەر نەتتوانی ئەو لەشە بچووکە بە ئاسانی لە چاو دەربێنی، ئەوا مەرهەمێ کە دژە زیندەی تیا بێ بە کار بێنە و چاو بە شاشێ داپۆشەو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

سوور هەڵگەڕان و ئازاری چاو ـ هۆ جیاوازەکانی.

سوور هەڵگەڕانی چاو لە گەڵ هەست بە ئازار کردنی دەگەڕێتەوە بۆ هۆی زۆر ـ لەوانەشە ئەم خشتەیە (لیستەیە) یاریدەت بدات بۆ دۆزینەوەی هۆکە.

مشە ناموکان (گردیلەی پیسی) لەچاو (ل٢١٨).	زۆر جار تووشی چاوێک دەبێ و ئێش وا سوورهەڵگەڕانەکە بە گوێرەی حاڵەتەکە دەگۆڕێن
سووتاوی یا شلەمەنی زیان بەخش (ل٤٨)	تووشی چاوێك یا هەردووکیان دەبێ، ئێش و سوورهەڵگەڕانەکە بە گوێرەی حاڵەتەکە دەگۆڕێن
(چاوە پەمەییەکان) (هەوکردنی پەردەی سپێنە (توو سلوە) (ل٢١٩). حەساسییەت یا تای تۆز یا گوڵ بوونی بەهاری (ل١٦٥) تراخۆما (ل٢٢٠) سیرۆزە (ل٣١١)	تووش بوونەکە زۆر جار لە هەردوو چاو دەبێ (لەوانەیە لە چاوێکا دەس پێ بکا یا خراپتربێ.) زۆر جار سووهەڵگەڕانەکە لە لایەکی چاو توندتر دەبێ و لەوانەیە هەست بە سووتانەوەیەکی سووك لەگەڵ ئێشەکەدا بێ.
ئاوی رەشی توند (تیژ)، گلوکۆمای تیژ (ل ٢٢٢). هەوکردنی رەنگینە (ل٢٢١). برین یا زام لە رەقە (کۆرنیا) (ل٢٢٤)	زۆر جار لە چاوێك روودەدات و سوورهەڵگەڕانەکە لە نزیك رەشینەوە توند وتیژ تر دەبێ ئێشەکە زۆر جار تیژ دەبێ.

شتێکی سروشتیە کە چارە سەری گونجاو بۆ سوورهەڵگەڕانی چاوی بە ئێش لەگەڵ پشت بە دۆزینەوەی هۆ دەبەستێ. دڵنیا بە لە ئاگادار بوونی نیشانەکانی هەر حاڵەتێ بەوردی.

«چاوپەمەییەکان» (هەوکردنی پەردەی سپێنە) (نووساوە)

ئەم هەوکردنە دەبێتە هۆی سوورهەڵگەڕان و ریبۆق، و سووتانەوەیەکی سووك لە یەکێ لە چاوەکان یا هەردوکیان و زۆر جاریش پێلوەکان پاش نووستن بەیەکەوە دەنووسێن

چارەسەر:

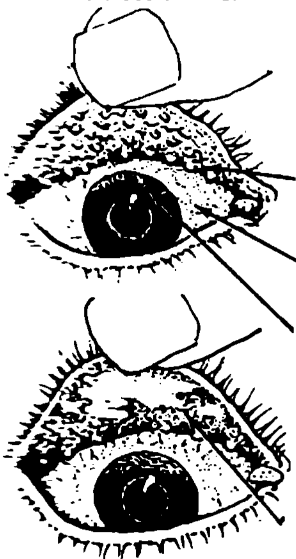
مەرهەم کردنە دەرمووەی چاو هەر گیز بە کەڵك نایێ. پێویستە یەکەم جار ریبۆق لە چاو لابەی بە پارچە قوماشێ خاوین و تەڕ کراوە بە ئاوی موعەقەم و پاشانا ریژەی کەمێ مەرهەم کە دژە زیندەکانی تیا بێ (ل٣٥٦) بخەرە ناو پێلوەکەوە. پێلوەکەی خوارەوە کەمێ راکێشە و کەمێ مەرهەم بکەرە ناو چاوەوە. ئەوە رۆژانە سێ جار دووبارەکەرەوە.

خۆ پاراستن:

زۆربەی هەوکردنەکانی سپێنە زۆر پەتایەکی توندن و دەگرێ بە ئاسانی لە کەسێکەوە بۆ یەکێ تر بگوێزرێنەوە. جا مەهێڵە منداڵێکی تووش بوو لە گەڵ ئەوانی تر گەمە بکات یا بخەوێ. یا هەمان خاولی کە خەلکانی تر بە کاری دێنن بە کار بێنێ و هەردوو دەست هەمیشە بشۆ پاس دەس پێوەدانی چاوە تووش بووەکە.

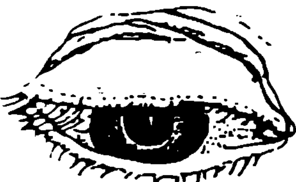
تراخۆما (هەوکردنی سپێنەی دنك دنكی).

تراخۆما بابەتێکە لە هەوکردنی سپێنەی دریژ خایەن و کە بەرە بەرە لە گەڵ کات دا بەرەو خراپە دەچێ دەکرێ بۆ چەند مانگێ یا چەند ساڵێ بەردەوام بێ. و لەوانەیە ببێتە هۆی لە دەس دانی بینایی ئەگەر چارەسەر کردنی دوا خرا تراخۆما بە رێگای دەس یا بە هۆی مێش بڵاو دەبێتەوە و زۆر جار لە ناو هەژارەکان و پر خەڵکەکان (قەڵەباڵغەکان) زۆر دەبێ

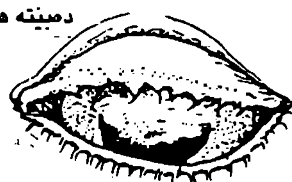


نیشانەکان

- تراخۆما بە سوور هەڵگەرانی چاوان و زۆر بوونی فرمێسک کردن دەس پێ دەکات وەك هەوکردنی ئاسایی سپێنە
- پاش تێپەر بوونی مانگێ یا زیاتر لە ناو پێڵوی سەرەوە دەنکە دەنکەی پەمەیی دروست دەبن پێی دەوترێ کیسەڵۆکە و دەکرێ ببینرێن لە کاتی هەڵگێرانەوەی پێلو وەك دەبینین ل۲۱۸
- لە سەر سپێنەی چاو نیشانەی هەوکردنی ناوەندی دیار دەبێ.
- ئەگەر بە وردی تەماشات کرد یا لێنزی گەورەکەر بە کار بێنی لەوانەیە بتوانی لێواری کۆرنیا لە لای سەرەوە ببینی کە رەنگی خاکی گرتووە بە هۆی بوونی لولەی خوێن بچووکی تازە و باریك کە پێی دەڵێن (پانَاس)
- دەرکەوتنی کیسەڵۆکە لەگەڵ بوونی پانَاس نیشانەیەکە لە تووش بوون بە تراخۆما
- پاش چەند ساڵێ کیسەڵۆکەکان بزردەبن و سەرە زیپکەی سپی سپی جێ دێڵن.



ئەم نووکە تیژانە (سەرمژیپکانە) پێڵو قورس دەکەن چونکە ئەستووری زیاد دەکەن کە دەبێتە بەستێ بۆ بەباشی کرانەوەیان یا لەوانەیە برژانگ راکێشن بەرەو ناوچاوکە دەبنە هۆی روشانی کۆرنیا دەبێتە هۆی کوێر بوون.



چارەسەری ترخۆما:

مەرهەمی تیتراسایکلین (ل۳٦٥) بخەرە ناو چاوەتووش بووەکەوە، سێ جار لە رۆژێکا بۆ ماوەی مانگێ وەدەس هێنانی چابوونەوەی تەواو تیتراسایکلین (ل۳٥۳) یا سلفونەماید (ل۳٥٤) لە رێی دەمەوە ماوەی دوو هەفتە بخۆ (بەکار بێنە).

خۆ پاراستن:

چارەسەر کردنی تراخۆما لە سەرەتاوە بە تەواوی یاریدەی نەگواستنەوەی بۆ خەڵکانی تر دەدات لە هەموو ئەوانەی لەگەڵ کەسێکی تووش بوو دەژین. بە تایبەتی منداڵان چاویان بە بەردەوامی فەحص کە. جا ئەگەر هەر نیشانەیەك دەرکەوت پێویستە پەلە لە چارەسەر کردنی بکەی. گرنگیشە زۆر پەیرەوی رێنماییانەی کە پەیوەندیان بە پاك و خاوێنیەوە هەیە بکەی وەك لە برگەی ١٢ ش کراوەتەوە.

پاك و خاوێنی یاریدەی رێ نەدان بە تراخۆما دەدات

هەوکردنی پەردەی سپێنە (نووساوە) لە تازە لە دایک بووان



ـمکرێ نەخـۆشی سێکسی (زوهری) هۆی دەرکەوتنی سوورهەڵگەران ـگەڵ ئاوسان لە پێڵوەکان بی یا ڕیبۆقی خەست لە چاوانی تازە لە دایک بوو لە یەکەم دوو ڕۆژی تەمەنی دەرکەوێ (ل٢٣٦) . وەدەکرێ منداڵەکە نەخـۆشیـیەکـەی لە دایکیەوە لە کاتی منداڵ بوون دا هەڵگرتبێتەوە.
پێـویستـە لەم حاڵەتـەدا دەم و دەس منـداڵەکـە چارەسەر بکرێ بۆ پاراستنی لە لە دەس دانی بینایی.

چارەسەر: —

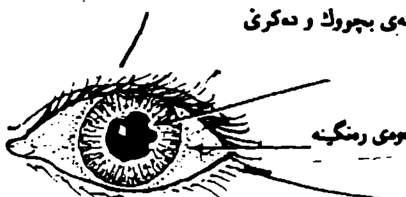
● دەرزی ١٥٠,٠٠٠ وەحدە کرستەلاین پەنسلین ڕۆژی دوو جار بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لە منداڵەکە بدە، یا ٢٥٠ ملگم (نیو حەب عەیاری ٥٠٠ ملغ) سولفای سیانی هار دراوە و تێکەڵ بە شیری دایک یا لەگەڵ ئاو ڕۆژی چوار جار بۆ هەفتەیەک بدە بە منداڵەکە.
● قەترمیەکی پەنسلین بۆ چاو ئامادەکە. نیو کەوچک چا خوێی چێشت لەگەڵ نیو پەرداغ ئاو بکوڵێنە پاش ئەوەی سارد دەبێتەوە یەک ملیۆن وەحدە کریستەلاین پەنسلین بۆ دەرزی بە کار هاتووی تێکەو یەک قەترەی (دڵۆپە) لەم تێکەڵەیە بکەرە چاوەکانی منداڵەکەوە هەر دە دەقیقە جارێک بۆ یەک سەعات، پاش ئەوە هەر ساعاتی یەک جار بۆ شەش سەعات و پاشان هەر دوو سەعات یا سێ سەعات جارێ بۆ سێ ڕۆژ.
● پێش بە کار هێنانی قەترەکە پێویستە چاو لە ڕیبۆق خاوێن بکرێتەوە. (ل٢١٩).

خۆپاراستن.

پێویستە چاوانی هەموو منداڵان لەم نەخۆشیە بپارێزرێن کە لە دایکانێ بوون کە لەوانەیە تووشی بوبێتن (لەوانـەیـە دایکان تووشی زوهری (سکس) بووبێتن بە بێ ئاگاداری خۆیان). یا ئەگەر باوکانی منداڵان هەستیان بە ئازار کرد لە کاتی میز کردنیدا.
بۆ خۆ پاراستن یەک دڵۆپە لە گیراوەی نیتراتی زیو ١٪ (سلفرنیترات) یەک جار بکرێتە چاوانی منداڵەوە لە کاتی لە دایک بوون دا. لە حاڵەتی نەبوونی نیتراتی زیو مەرهەمی تیتراسایکلین ڕۆژانە سێ جار بۆ سێ ڕۆژ بە کار بێنە.
پێـویستـە دایـک و باوک دژ زوهـری (سکس) بکـوترین لە حاڵەتێ کە چاوانی منداڵەکەیان تووشی ئەم نەخۆشیە بوو.

هەوکردنی ڕەنگێنە:





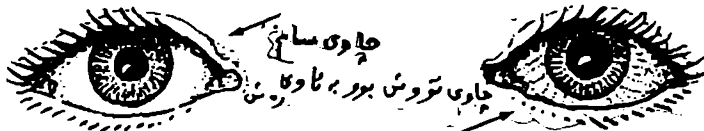
لەوانەیە ئێشەکە لە ناکاو یا بەرەبەرە دەس پێ بکات و چاو زۆر فرمێسک بکات ئێشەکە زیادکات کە چاو بەر تیشکێ (ڕوناکی) بەتین بوو. کێم دروست نابێ وەک هەوکردنی سپێنە، هەروەها بینین زۆر جار ڕوون نابێ.
ئەم حاڵەتـە حالەتی پزیشکی لە ناکـاوە. و هیچ مەرهەمێ دژی میکرۆبی بە کەڵک نایەت لە بەر ئەوە پێویستە یاریدەی پزیشکی وەدەس بهێنرێ

ئاوی ڕەش (گلوکۆمایا بەرزبوونەوەی پاڵە پەستۆی چاو)

ئەم نەخـۆشی‌یە ترسناکە لە ئاکامی بەرزبوونەوەی فشاری چاو دروست دەبێ و زۆر جاریش تووشی ئەو نەخۆشانەی تەمەنیان لە چل ساڵ بەسەر ترە دەبێ. ئەوەش یەکێکە لە هۆکانی لەدەس دانی بینایی، جا پێویستە لە سەری هەر کەو نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یەی زانی چارەسەری پزیشکی بەپەلە وەدەس بێنێ چونکە زۆر گرنگە خۆلە کوێری لابدات. لێرەدا دوو بابەت ئاوی ڕەش هەیە.

(١) ئاوی ڕەشی تیژ

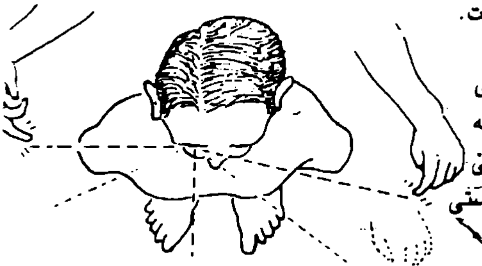
لە ناکاو بە سەرێشە یا بە ئازارێکی توندی چاو دەس پێ دەکات. چاو سوور هەڵدەگەرێ و بینین لێڵ دەبێ. گلێنەی چاو کە دەسی لێدەی زۆر بە ئێش ورەق دەبێ وەك ئەوە وایە کە دەس لەبەرد. لەوانەیە ئازارەکە ڕشانەوەی لەگەڵ بێ و هەروەها بیبیلەی چاوە تووش بووەکە لە هی چاوە ساغەکە گەورەتر دیاردەکەوێ



ئەگەر بە خێرایی چارەسەری تەواو نەکرێ ئەوا ئاوە ڕشە تیژەکە دەبێتە هۆی لە دەس دانی بینایی لە چەند رۆژێکا یا لەوانەیە حاڵەتە تیژەکە نەمێنێ بەڵام بە تێکید پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەو لەوانەیە پێویستی بەنەشتەگەری هەبێ جا یەکسەر (دەمو دەس) داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

(٢) ئاوی ڕەشی درێژ خایەن (کۆن کردە)

بەرە بەرە فشـاری چاو بەبێ ئازار بەرز دەبێتەوە لە زۆربەی حاڵەتەکان دا. بەرە بەرە بینایی کزدەبێ سەرەتـا لە لاکانەوە و زۆر جار نەخۆشەکە هەست بە هیچ کزبوونێ ناکات. فەحس کردنی بواری بینایی دەکرێ یارمەتی دەستیشان کردنی نەخۆشی‌یەکە بدات.



تاقیکردەوە (فەحس) کردنی ئاوی ڕەش.

لەکەسەکە داوا بکە چاوێکی دا پۆشێ و بە چاوەکەی تری بەبـەردەوامـی تەمـاشـای هەر شتێ بکـا کە بەرامبـەرێتی بە. تەمـاشـاکەی ئەو کەسە دەتوانێ پەنجە جووڵاوەکانی کە لە پشتەوەد دێن بەلای تەنیشتی سەردا ببینێ.

لە حاڵەتە سروشتی‌یەکان بینینی جووڵەی پەنجەکان لێرەدا دەبینرێ

بەڵام لە حاڵەتی تووش بوون بە ئاوی ڕەش ببینێ پەنجەکان بۆیەکەم جار لە شوێنێکی کەڵێ پێشکەوتوو تر دەبینرێ وەك لەوێنەکەدایە. بەڵام ئەم تاقیکردنەوە یارمەتی دۆزینەوەی سەرەتای نەخۆشی‌یەکە نادات. ئەگەر ئەم نەخۆشی‌یە پێش وەخت دۆزرایەوە دەکرێ نەهێڵێ کوێر بوون رووبدات لە ڕێی چارەسەر کردنی نەخۆشەکە بە بابەتی تایبەت لە قەترەی چاوکە کەرەسەی (پایلۆکارپینی، تیایە. یا کەرەسەکانی تر کە هەمان کاریگەرێتیان بە هەیە ئەوەش بەرێزەیەك کە پزیشك دەتوانی ئاوە ئاوە فشاری چاو بگرێ. پێویستە قەترەکە بە شێوەیەکی بەردەوام بە کاربێ.

خۆپاراستن:

لە سەر هەموو ئەو کەسانەی چل ساڵیان تێپەر کردوە یا کە خزمایەتی نزیکیان لەگەڵ یەکێ لەوانەی تووشی ئاوی ڕەش بوون هەیە پێویستە هەموو ساڵێ فشاری چاویان فەحس کەن.

هەوکردنی کیسی فرمێسك

نیشانەکان.

سوور هەڵگەران و ئاوسان لە ژێر چاو ونزیك کەپوو. چاو زۆر فرمێسك دەکات و لەوانەیە لە گۆشەکەدا کێم دیار کەوێ کە فشاری بخەیتە سەر بە میهرەبانی.

- گەرمکی ئاوی گەرمی بخەرە سەر.
- قەترە یا مەرهەمێ دژە زیندەکان بخەرە چاوەوە.
- پەنسلین بە کار بێنە (ل٤٣٩).
- سەردانی پزیشك کە.

گرفتەکانی روون بینی:

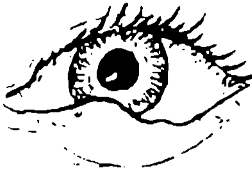
لەوانـەیە ئەو منداڵانەی کە گرفتی روون بینیان هەیە یا ئەوانەی تووشی سەرێشە یا ئازاری چاو دەبن لە کاتی خوێندنەوە دا لەوانەیە پێویستیان بە چاویلکـەبێ لە بەر ئەوە پێویستە چاویان فەحس کرێ بۆ دڵنیا بوون لە ساغی یان - بەڵام بە ساڵا چوان شتێکی سروشتی یە کە لەگەڵ تێپەر بوونی ساڵدا زەحمەتی زۆر ببینن لە بینینی شتە نزیکەکان بە روونی. زۆر جار بە کار هێنـانی چاویلکـە یاریـدەیان دەدات بۆ خوێندنەوە. باشتر وایە پاش فەحسی کردنی زۆر وورد بۆ ئەوە خولە ماندوو کردنی چاو لادەی (بپارێزی) و تووشی سەرێشە نەبێ چاویلکە بەکار بێنی.

چاوە خێلەکان و چاوە مەستەکان.

ئەگەر یەکێ لە چاوانی منداڵی بچووك بەرەو ناوەوە خێل بوو (خێلی لە یەك نزیك) یا بەرەو دەرەوە (خێلی گێژ یا لە یەك دوور) یا ئەگەر نیشانەیەك هەبوو بۆ ئەوەی کە هەڵە لە ووردبوونەوە هەیە (مەست) پێویستە چاوە ساغەکە بە پەرۆیەك داپۆشرێ.

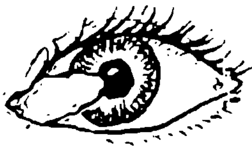
بەم کارە هەڵسەکە منداڵەکە لە مانگی شەشەمی بوو ئەگەر کرا. چاوە ساغەکە بە داپۆشراوبی بێ هێڵەرەوە تا چاوەکەی تر راست دەبێتـەوە. لەوانـە ئەم کارە هەفتـەیەك یا دوو هەفتە بخایەنێ لە حاڵەتی منداڵی گەیشتوو بە شەشەمین مانگی و منداڵە گەورەکان وەختێکی درێژ تریان دەوێ کەوا بێ پێویستە لە سەرمان ساڵی چاوە ساغەکە داپۆشین لەو منداڵانەی کە تەمەنیان گەیشتووتە ٦ ساڵی. پرسێ بە پزیشکی بکە بە نسبەت منداڵانی تەمەن گەورەتر.

دومەڵی پێڵو (سیچکە سلاو)



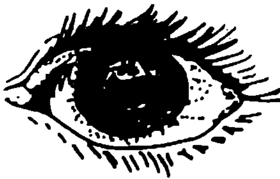
(سوال کەر. هەوکردنی رژێنی پیوی پێڵو)
ئاوسانێکی سوورە (لەگەڵ ئێش دا) لە لیوارچاو بو چارەسەری دومەل (ئـاوی گەرم یا گەرمکی گەرم و تەر بە خوی. واوکی/گەم بە کاربێنـە. بەکـارهێنـانی مەرهەمی دژە زیندەکانی-تایبەت بە چاو روژی سی جار یاریدەی رێ گرتن لە دەرکەوتنی. دوومەڵی تر دەدات.

کەزێی چاو (پەردە)



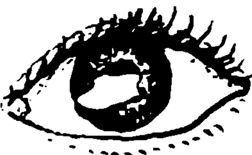
کەزێی چاو چینێکی سپی‌یە بەرە بەرە و بە تەمەڵ کەشە دەکات. لەلایەکی چاوەوە دەس پێ دەکات و دەکشێ بەرەو رەشێنە (بیبیلە). و لەوانەیە ئیشکی هەتاو یا توز یا با هوی رووداني بن. و لەوانەیە بەکار هێنانی چاویلکەی رەش. بەرست بێ بو روژانی چاوو بو کەشە کردنی کەزێ کە. پیویستە کەزێ کە بە نەشتەرگەری دەربینرێ پیش گەیشتنی بە بیبیلە.
چارە سەری خوماڵی باو و کە کلی بارووت دەکەیەنێ لەوانەیە زیاتر زیانی پێ بگەیەنێ لەوەی کە بەکەڵکی بێ. بەلام بە کار هێنانی قەترەی چاو کە پێك هاتووە لە ئاوو چایی باش کولاو (بەبێ شەکر) لەوانەیە یاریدەی ئارام کردنەوەی چاو فرمێن و ئاوسانی بدات..

رووشان و زامی رەقە (کورنیا)



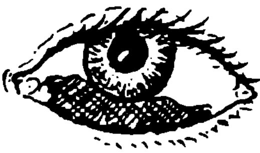
لەوانەیە زامی بە ئێش لە سەر رەشێنەی هەستیار و تەنك لە ئاکامی هەندێ رووشـان لە رەقـە یا لە هەوکردنی بە ئێش بێت. ئەگەر باش تەماشای رەقە لە ژێر ئیشکێ بەهێز بکەی دەتوانی پەڵەیەك لە سەر رەقە ببینی بەرەنگێ خوڵە مێشی کەم رەونەق.
لەوانەیە زامی کورنیا (رەقە) ببێتە هوی لە دەس دانی بینایی ئەگەر چاودێری تایبەتی نەکرا. دژە زیندەکان بە شێوەی مەرهەم بە کار بێنە و بەنیسك نی‌بدەرێ و بە قومـاشێ خاوێن چاودا پوشـە. ئەگەر چاونەوە روونەدا لە چاو پێویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکرێ.

بەلام لەنچکەی کورنیا بریتی‌یە لە پەڵەیەکی سپی بێ ئێش. و لەوانەیە لە ئەنجامی زامێ لە چاوبێ یا سووتان یا هەر تووش بوونێکی تر لە چاوبێ.



وهیچ چارەسەرێکی نی‌یە تەنها لە رێی نەشتەرگەرییەوە (شینگرینی کورنیا) پێویستە پەنا ببرێتە بەر نەشتەرگەری کە مرو بیناییی لە دەس دا بێ لە چاوە تووشی بوومەکەی بەلام دەتوانێ ئیشك ببینێ و جیای کاتەوە

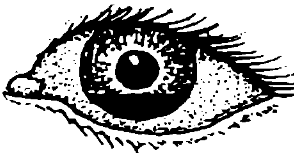
خوێن بەربوونی سپێنەی چاو.



لەوانەیە پەڵە خوێنی بێ ئێش لە سپێنەی چاو دەرکەوێ، زۆر جار پاش هەڵگرتنی لەشی قورس یا لە حاڵەتی کۆکەی توندا (وەک کۆکە رەشە) یا پاش تووش بوونی چاو بە مشت یا پاش رشانەوە. ئەم حاڵەتە لە ئاکامی تەقینیەکێ لە بۆریە دەزووڵەیەکانی خوێن لە چاو دا دەبێ. ئەمەش ترسناک نییەو بەرە بەرەو بە بێ چارەسەر کردن نامێنێ.

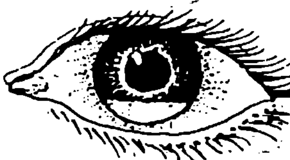
زۆر جار ئەم پەڵانە لە چاوانی منداڵی تازە لە دایک بوو دەردەکەون و پێویست بە چارەسەر ناکات.

خوێن بەربوونی پشت کۆرنیا (خوێن بەربوون لە ناو گلێنەی پێشەوە یا هایفیمیا)



بوونی خوێن لە پشت کۆرنیا نیشانەیەکی ترسناکە و زۆر جار لە ئاکامێ تووش بوونی چاو بە لێدانێکی بە هێزەوە دەبێ بە مشتی دەست. پێویستە کەسە تووش بووەکە چارەسەر بکرێ بە داپۆشینێ چاوە تووش بووەکەو لە جێدا هێشتنەوەی بۆ چەند رۆژێ ئەگەر ئازارەکە ئی توند کرد پاش چەند رۆژێ یا ئەگەر چاپۆونەوە رووی نەدا کە بە کەم بوونەوەی رێژەی خوێن دەردەکەوێ. ئەوە نیشانەیە کە تووشی ئاوی رەش بووە (ل ٢٢) و لەو کاتەدا پێویستە یەکسەر ببرێ بۆ لای پزیشك.

کیم (زووخاو) لە پشت کۆرنیاوە (هیپۆپیۆن)



دروست بوونی کیم لە پشت کورنیاوە نیشانەیە لە بوونی هەوکردنی تیژ و زامی کۆرنیا لە گەڵیدا دەبێت و نیشانەی مەترسییە کە هەرەشە لە چاو دەکات.

پەنسلین بە کاربێنە (ل ٣٤٩) و بە پەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر زامەکە بە باشی چارەسەر کرا ئەوا کیمەکە لە خۆوە نامێنێ.

ئاوی سپی (لێنزی گەرد گردە یا کە تەراکت).



لێنزی چاو کە لە پشت بیبیلەوەیە وا دەردەکەوێ وەك تەمێ داپۆشێ کەوا لە لێنزی چاو دەکات خۆڵەمێشی یا سپی بێ کە تیشکی دەخەیتە سەر ئاوی سپی لە بەساڵا چووان دا باوە و زۆر بە دەگمەن تووشی منداڵان دەبێ. ئەگەر کەسە تووش بووەکە بە ئاوی سپی بتوانێ رووناکی و تاریکی جیا کاتەوە یا جووڵەی شت یا سەرچاوەی رووناکی ببینێ. ئەوا نەشتەگەری بە کەڵکە چونکە دەتوانێ توانای بۆ بگەرێنێتەوە بۆ بینینی بە مەرجێ چاویلکەی تایبەت یاتر نەشتەرگەریەکە بە کاربێنێ. و ئەوەش پێویستی بە ماوەیەك دەبێ بۆ ئەوەی لێی رابێ. بەڵام دەرمان بە کەڵکی ئاوی سپی نایەت

ووشك بوونەوەو (کەم بوونی ڤیتامین (A)



ئەم نەخۆشییە لە منداڵانی تەمەن نێوان دوو تا ٦ ساڵە دەس پێ دەکات و ئەمەش لە ئاکامی نەخواردنی خۆراکی پڕ ڤیتامین (A) دەبێ. ئەگەر نەگیرێتە بەرچاو لە سەرەتاوە چارە سەرنەکرێ لەوانەیە منداڵەکە بینایی لە دەست بدات.

نیشانەکان:



★ لەوانەیە منداڵ تووشی شەو کوێری بێ لە سەرەتاوە لەتاریکیدا، لە خەڵکی تر کەمتر دەبینێ.

★ پاشان ووشك بوونەوە لە چاوی روودەدات و ڕەونەقی سپینەی چاو لە دەس دەدات و دەس بە لۆچ بوون دەکات.

★ لەوانەیە خاڵی (بڵقی) بچووك بچووك و خۆڵەمێشی لە سەر سپینەی چاو و دەوروبەری (بۆی دەوترێ پەڵەی بیتۆ)



★ لە حاڵەتی زۆر خراپتر ڕەشەش ووشك دەبێ و ڕەونەقی نامێنێ و لەوانەیە چاڵیشی لە سەر بلاو ببێتەوە.

★ پاشان لەوانەیە ڕەشە بە هێواشی نەرم و تەربێتەوە بەرەو دەرەوە دەربێتەوە یاخود بتەقێ. زۆر جار ئازاری لە گەڵ دا نییە. و لەوانەیە کوێر بوونی بە دواوە بێ لە ئاکامی هەوکردن یا ڕتووش یا تووش بوونی تر.

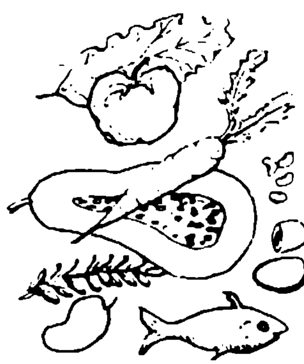


★ ووشك بوونەوە لە چاو دەس پێ دەکات (یا لە منداڵی تووش بوو بە نەخۆشی تر وەك سك چوون یا کوکە ڕەشە یا نەخۆشی سیل زیاد بکات) چاوی هەموو منداڵانی نەخۆش یا ئەوانەی کێشیان کەمە لەو کێشەی کە پێشبینی دەکرێ بە کوێرەی تەمەنیان هەست کە.

خۆ پاراستن و چارەسەر:



دەگیرێ لە ووشك بوونەوەی چاو بگیرێ بە خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە ڤیتامین A ئەمانە بکە:



★ شیری دایك بدرێ بە منداڵ تاکو دوو ساڵ ئەگەر کرا.

★ پاش ئەوەی منداڵەکە دەگاتە مانگی شەشەمی تەمەنی دەس بە پێدانی خۆراکی پڕ ڤیتامین A بکە وەك سەوزە و میوەی زەردو سوور و. شیری تەواو و هێلکە و جگەر و کورچیلە کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین A

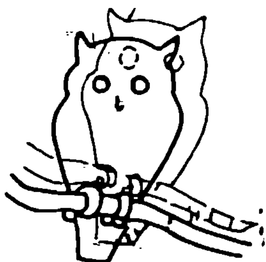
★ ئەگەر هەموو ئەم خۆراکە بە پێتانە زەحمەت بوو بدرێ بە منداڵ نیشانەکانی شەو کوێرەی یا ووشك بوونەوە چاوی لێ دەرکەوت پێویستە کولاجی ڤیتامین A ٠٠٠ر٢٠٠ وەحدە (٦٠ ملغم لە ریتینۆل)ی بدەیتێ هەر شەش مانگ جارێ. بەلام ئەمە نابێ بدرێ بەو منداڵانەی لە خوار شەش مانگین.

★ ئەگەر حاڵەتەکە خراپ بوو ئەوا ۱۰۰٫۰۰۰ وەحدە لە ڤیتامین A بدە بە منداڵەکە و ئەگەر حاڵەتی چاوەکانی پاش هەفتەیەك چا نەبوو پێویستە ژەمێکی تری بدەیتێ.
ئاگادار کردنەوە:
وەرگرتنی ڤیتامین A بە رێژەیەکی گەورە دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون لە ۲۰۰٫۰۰۰ وەحدە زیاتر مەدە لە هەفتەیەك دا. بە مەرجێ لە یەك ملیۆن وەحدە تێنەپەڕێ (٥ کولاج) لە کاتی هەموو چارەسەرەکەدا
ئەگەر حاڵەتی چاوانی منداڵەکە خراپ بوو کۆرنیا رەونەقی لە دەس دا بوو لە گەڵ بوونی چاڵ لە سەر رەقە و ئەگەر چاوەکە زەق بوو (دەرپۆقیبوو) ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە. پێویستە چاوانی منداڵەکە داپۆشرێ و دەرزی ۱۰۰٫۰۰۰ وەحدەی لە ڤیتامین A بە زووترین کات لێ بدرێ.

سەوزەی سەوزی تاریك یا زەرد منداڵ لە کوێری دەپارێزێ

ئەو پەڵانەی کەمێشبە دەکەن لە بەرامبەر چاو (پەڵە).
(پەڵەو مێشەکردنی چاو)

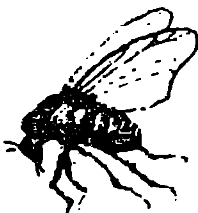
ئەوانەی بەساڵا دەچن زۆر جار وایە کە دادیان لە دەس بینینی پەڵەی جوڵاو هەیە کە تەماشای رووبەکی بریقەدار دەکەن (دیوار یا ئاسمان) و ئەم لە گەڵ جووڵەی چاو دا دەجووڵێن و وەك مێشی بچووك وان هیچ مەترسیەك لەم پەڵانە نیە و پێویست بە چارەسەر ناکات بەڵام ئەگەر لە ناکاو دەرکەوت و بە ژمارەیەکی زۆر و بینینی دەسی بە کزی کرد لە یەك لاوە ئەوە لەوانەیە هێما بێ بۆ حاڵەتێکی پزیشکی ناکاو (جیا بوونەوەی تۆڕی چاو) جا لەبەر ئەوە یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکە.



جووت بینین.

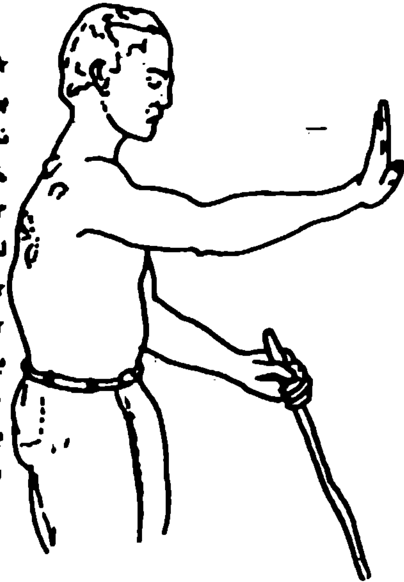
بینینی شتەکان بە جووتی دەکرێ چەند هۆکارێکی هەبێ ئەگەر جووت بینین رووی دا لە ناکاو یا درێژەی کێشابوو بەرە بەرەو خراپتر چوو بوو. ئەوە لەوانەیە هێما بێ بۆ مەسەلەیەکی گرنگ داوای یاریدەی پزیشکی بکە. ئەگەر جووت بینینەکە پچڕ پچڕ بێ لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر ئەوا نیشانەی لاوازی و ماندوو بوونە و لەوانەشە لە ئاکامی بەد خۆراکیەوە بێ.
برگەی ۱۱ بخوێنەرەوە کە پەیوەندی بە خۆراکی باشەوە هەیە تا دەتوانی بەیرەوی کەئەگەر چاوت چا نەبوو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

کوێری رووبار (ئۆنکۆسرکیازیس)



ئەم نەخۆشیە لە هەندێ ناوچەی ئەفریقیا و هەندێ ناوچەی مەکسیکۆ و ئەمریکای ناوەراست و باکووری ئەمریکای لاتین زۆرە. کرمێکی بچووك دەبێتە هۆی ئەم نەخۆشیە کە لە کەسێکەوە بۆ یەکێ تر دەگوێزرێتەوە بە هۆی مێشی بچووك (سیمولید-ی)کە ئەم کرمە بچووکانە لە کاتی پێوەدانی دا بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە.

نیشانەکانی نەخۆشی



★ پاش ماوەیەکێ لە پێوەدانی مێشەکە. هەندێ ئاوسان لە ژێر پێستەوە دەردەکەوێ لە هەندێ حاڵەت دا دەکرێ لە سەر و نیوەی سەرەوەی لەش بیبینن و لە حاڵەتی تردا لە نیوەی خوارووی لەش دەیبینن و لە سەر ڕان زۆر جاریش ژمارەیان لە ٣ و ٦ ئاوساوی دایە کە بە شێنەیی کەشە دەکەن و تیرەکەیان لە ٢سم یا سێ سم زیاتر نییە و هەروەها هیچ ئێشێکی نییە.

★ دەکرێ نەخۆش تووشی حاڵەتی خارشت بێ.

★ زۆر جار ئەنجامە لاوەکییەکانی لە چاو ڕوودەدات: سوور بوونەوەوئاوەڵەمبێسە کردن، و نیشانەکانی هەوکردنی ڕشکێنە (ل ٢٢١) و ڕەنگە دەگۆڕێ هەروەها لە حاڵەتی ئەو ووشک بوونەوەی کە باس کرا لەمەو پێش (ل ٢٢٦) دەچێ و دەکرێ نەخۆشی بینایی لە دەس دات بە هۆی زیپکەییەکەوە لە کۆرنیا (تانە) یا بە هۆی ئاوی سپی یا ئاوی ڕەشەوە.

چارەسەر:

چارەسەری پێش وەخت دەکرێ چاو لە کوێر بوون ڕزگار کات. لەو شوێنانەی کەنەخۆشییەکەی بە زۆری تێیە لە گەڵ دەرکەوتنی یەکەم نیشانەکانی دەس بە چارەسەر دەکرێ بەڵام ئەگەر ئاڵۆزکاری لە سەر چاو دەرکەوت ئەوا چارەسەر هیچ بە کەڵکی نایەت.

★ «دیاتیل کاربامازین» یا « سیورامین» کرمەکان دەکوژێ، بەڵام مەترسیان لێ هەیە چونکە جار وا هەیە ئەزێتی نەخۆشەکە دەدەن زیاتر لەوەی بە کەڵکی بێن بە تایبەت ئەگەر پاش دەرکەوتنی نیشانەکانی لە چاو دا دەرمانەکانی پێدرا.

★ دەرمانی دژ حەساسیەت دەکرێ خارشتە کە کەم کاتەوە.

★ دەرهێنانی گرێکانی پێست دەکرێ یاریدەی کەم بوونەوەی کرم لەش دا بدات

خۆپاراستن

★ بەرهەنگاربوونەوەی مێشە ڕەشە لە شوێنی لە دایک بوونیان لەسەر ڕووبار.

★ پارێز کردن لە خەو لە کەشی خۆش بە تایبەتی بە ڕۆژ.

★ بەشداری کردن لە بەرهەنگار بوونەوەی مێشی ڕەش.

★ چارەسەری پێش وەخت لە کوێری دەپارێزێ و یاریدەی سنوور دانان بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە دەدات.

برگەی
١٧

ددان، پووك، دەم

چاودێری کردنی ددان و پووك

چاودێری کردنی ددان و پووك بە باشی زۆر گرنگە لە بەر ئەم هۆیانە:

★ پێویستیمان بە ددانی بە هێزو ساغ هەیە بۆ مژین و هەرس کردنی خۆراك بە باشی

★ دەگرێ خۆلە کرمێ بوونی ددان و هەوکردنی پووك بپارێزی لە رێی چاودێری کردنی باش بە ددان

★ لەوانەیە ددانی کرمێ جێ‌پێیەك بێ بۆ هەوکردنی ترسناك کار لە ئۆرگانەکانی (ئەندامانی) تری لەش بکات و بە تایبەتی مێشك.

چۆن ددان و پووك بە شێوەیەکی ساغ دەپارێزیت.

١- پارێز کردن لە شیرینی.

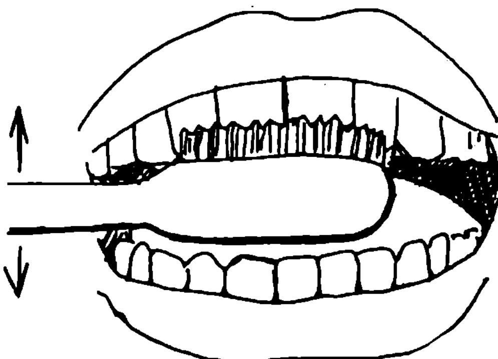
خواردنی شیرینی بە زۆری (وەك پاقلەوا، شەکر، بورمە، قاوەو چا لە گەڵ شەکرو کۆلاو خواردنەوەی تر بە پەلە دەبێتە هۆی کرمێ بوونی ددان.

ئەگەر ویستت ددانی منداڵەکات بپارێزێ رایان مەهێنە لە سەر خواردنی شیرین و خواردنەوەی شەربەتی شیرین.

٢- فرچەی ددان هەموو رۆژێ بە چاکی‌ی بە کاربهێنە و دەم و دەس پاش خواردنی شیرینی بە کاری بێنە.

یەکسەر پاش دەرچوونی ددانی شیری منداڵەکانت دەس بە پاکردنەوەی ددانیان بکە بە فرچە.

منداڵەکانت لەوە پاش فێرکە کە خۆیان ددانیان خاوێن کەنەوە و سوور بە لە سەر ئەوەی خۆیان هەڵسن بە ئەو کارە بە شوێنەیەکی دروست.



فرچەی ددان لە سەرەوە بۆ خوارەوە بەم شێوەیە بەکار بێنە.

فرچەکە بۆ هەموو لایەك بە کاربێنە لە لاوە و لە پێشەوە و پشت ددانت لە بیر نەچێ.

٣- پێـوە کردنی کەرەسـەی فلۆرایـد بە ئاوی خواردنـەوە وە یا راسـتـەو خۆ خستنی‌یە سەرددان، رێ لە کرمێ بوونی ددان دەگـرێ، و هەنـدێ بەرنـامـەی تەنـدروستی ئامـوژگـاری پێـوە کردنی فلوراید بە سەر ددانی منداڵ ساڵێ جارێ یا دووجـار یا دوو جار دەکەن، دڵنیا بە لەوەی کە منـداڵەکانت ئەم خۆپارستنە یان بەرکەوێ ئەگەر دەرفەتیان بۆرێکەوت.

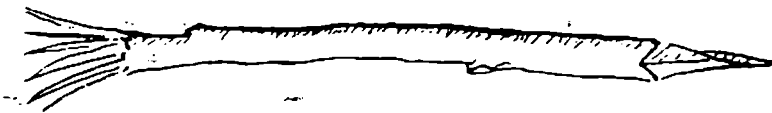
ئاگادار کردنەوە:

لەوانەیە کەرەسەی فلۆراید ببێتە هۆی ژەهراوی بوون بە رێژەیەکی گەورە بە کار بێت. بە وریایی‌یەوە بە کاری بێنە و لە شوێنێکی دوور دەستی منداڵانی دانێ.

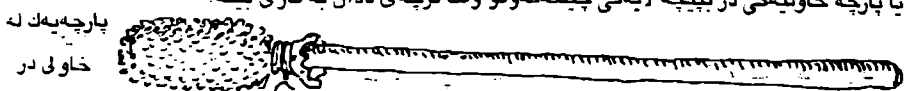
٤ـ منداڵە گەورەکان بە شووشە شیر شیر مەدە مژینی بەردەوامی شووشە شیر ددانی منداڵان بە شلەیەکی شیرین دادەپۆشی کە هانی کرمێ بوونی پێش وەختی ددان دەدات (باشترەهەرگیز بە شووشە شیر شیر دان نەکرێ. (تەماشا ل ٢٧١)

چی دەکەی کە فرچەی ددان دەس نەکەوت:

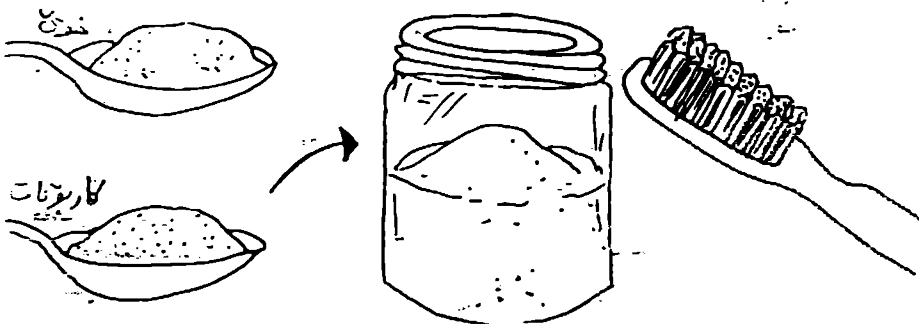
چیلکە (سیواک) بەکاربینە بەم شێوەیە لایەکی تیژکە بۆ خاوێن کردنەوەی نێوان ددانەکان. لاکەی تر بمژە وەك فرچە بە کاری بینە



یا پارچە خاولیەکی در بپێچە لایەکی چیلکەکەوەو وەك فرچەی ددان بە کاری بێنە.



چی دەکەی کە هەویری ددان دەس نەکەوت. دەتوانی ئاردێ لە جیاتی هەویری ددان دروست کەی لە رێی تێکەڵ کردنی خوێ لە گەڵ کاربۆنات بە رێژەیەکی وەك یەك. بۆ ئەوەی ئەم تێکەڵەیە یەکانگیر بکرێن فرچەکە پێش ئەوەی بخەیتە ئاردەکەوە تەری کە



تێکەڵەی خوێ و کاربۆنات وەك هەویری تایبەت بە خاوین کردنەوەی ددان کاریگەرە. لە حاڵەتی دەس نەکەوتنی کاربۆنات، دەتوانی تەنیا خوێی ئاسایی بە کاربێنی.



چی دەکەی کە ددان ئاوی بوش دەبێ (کرمێ دەبێ)

واز لە خواردنی شیرینی بهێنە و فرچەی ددان بە باشی پاش هەموو ژەمە خواردنی بە کاربێنە ئەمەش بۆ پاراستنی ددان لە ئازار یا بۆ رێ نەدان بە دروست بوونی دومەڵ (کێم) لە نزیکترین دەرفەت بچۆ بۆ لای پزیشکی ددان بۆ ئەوەی بتوانی ددانەکە خاوێن کاتەوەو پری کاتەوە بۆ ئەوەی بۆ ساڵانی دوورو درێژ بە ساغی بمێنێتەوە.

کە توشــایی لە ددانت دروست دەبێ، زۆر چاوەرێ مەکــە تا ئازارت دا، بەڵکو بە زووترین کات بڕۆ بۆ لای پسپۆری لە پزیشکی ددان بۆ ئەوەی بۆت پڕ کاتەوە.

- ان و کێم (دوممَل)
- ئارام کردنەوەی ئازار.

* بۆشاییەکەی ددان باش لە پاشەڕۆکی خۆراك خاوین کەرەوە.
- وی خوێی شلەتێن لە دەم وەردە.

* ئێش بڕ وەك ئەسپرین بە کاربێنە.

* کاتێ هەوکردنێ توند هەبوو (ئاوسانی یا ڕێژەر (ڕژێنی) للی ئاوساو و بە ئێش) پێویستە دژە زیندەکان بە کاربێ وەك حەبی پەنسلین (ل ٣٤٩) یا سلفونەماید (ل ٣٥٤) یا تتراسایکلین (ل ٣٥٣).

بۆشـایـی ددانـی هەوکـردوو دەبێتە هۆی ڕوودانی ئێش. دوومەڵەکە لە ئاکامی گەیشتنی هەوکـردنەکە بە ڕەگی ددان کە دروسـت دەبـێ و دەبـێـتـە کیرفانەیەك لە کێم.

ە حاڵەتی ڕزگـار نەبـوونت لە ئازارەکە یا دووبارەبوونەوەی لە زۆربـەی حاڵەتـەکان پێویستە ددانە تووش بووەکە هەڵکێشی و هەروەهـا پێویستە هەر ئەو کاتە پێش ئەوەی هەوکردنەکە بکشێ بەرەو شوێنەکانی تری لەش دوممەڵەکە چارەسەر بکرێ.

هەوکردنێ پووك

ئێشی پووك (لە گەل سوور هەڵگەرانی و ئاوسانی و بە ئاسمی خوێن بەربوونی) لەمانەوە ئەنجام دەگرن :-

١- خاوێـن نەکـردنـەوەی ددان و پووك بە بەردەوامی و بە شێوەیەکی چاك.

٢- نەخواردنی خۆراکی بە پیتی تەواو (بەد خۆراکی)

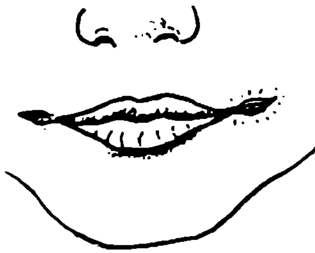
خۆپاراستن و چارەسەر:

● فرچەی ددان بەیلنی پاش هەر ژەمە خواردنێك بەکاربێنە، بۆ لابردنی پاشە ڕۆکی خۆراك لە نێوان ددانەکان لابەی و باشتر وایە لەو تویکڵە زەردەی کە لە نێوان ددان و پووك کۆدەبێتەوە لابەی. باشتریشە ژێر پووك بەبەردەوامی و بەهێزی پاکردنی دەتروەیەکی بەهێز لە نێوان ددان خاوێن بکەیتەوە. لەوانەیە ئەم کارە لەسەرەتاوە ببێتە هۆی خوێن بەربوونێکی بەهێز بەڵام هەر زوو پووك حاڵەتی تری تەندروستی بەخۆوە دەبینێ و خوێن بەربوونەکە کەمتر دەبێ.

● خۆراکی دەوڵەمەند بە ڤیتامین بخۆ بەتایبەتی هێلکەو گۆشت و دانەوێڵەو سەوزە و میوە، وەك پرتەقاڵ و لیمۆ و تەماتە. خۆ لە شیرینی لادە بەتایبەتی شیلەکەی.

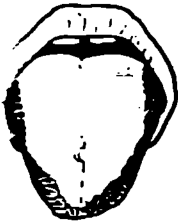
تێبینی : لەوانەیە لەو دەرمانەی بۆ چارەسەرکردنی فێ بەکاردێن ببنە هۆی گەشەیەکی نائاسایی پووك (ل ٣٧٤). و لە حاڵەتی ڕوودانی لەمەدا. پرس بە کارای تەندروستی بکە بۆ هەوڵدانی گۆڕینی دەرمانەکە ئەگەر کرا.

زامی گۆشەی دەم



زامی تەنگ لە گۆشەکانی دەمی منداڵان زۆر جار نیشانەیەکە بۆ بەد خۆراکی. لە بەر ئەوە پێویستە لە سەر ئەو منداڵانەی کوڵیلیان لە دەس ئەم نیشانانە هەیە خۆراکی دەوڵەمەند بە ڤیتامینەکان و پرۆتینەکان بخۆن وەك شیرو گۆشت و ماسی و هێلکەو و میوەو سەوزە.

پەڵەی سپی لە ناو دەم بینە



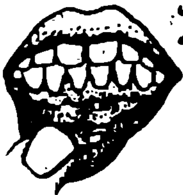
کاژێکی سپی زمان دادەپۆشێ: کەلێ نەخۆشی دەبنە هۆی کاژی سپی یا زەرد لە سەر زمان وەیچی دەم. ئەمەش زۆر جار بەرزبوونەوەی گەرمی لە گەڵ دا دەبێ. لە گەڵ ئەوەی ئەم کاژە (پەڵەیە) ترسناك نییە بەڵام دەم شۆرینێ بە خوێ و کاربۆنات لە ئاوی شلەتێ چەند جارێ لە رۆژێکا کەڵك دەکەیەنێ.
بەڵام پەڵە سپییە بچووکەکان وەك دەنکە خوێ لە دەمی منداڵێکی تا لێ هاتوو لەوانەیە سەرەتا ی سیرۆزە بێ (ل ۳۱۱).

کاژی سپی (پۆقزە)



لە کاژ ی سپی بچووك بچووك لە ناو دەم و زمان پێك هاتووە وەك پاشماوەی شیری ووشەکەوەبوو لە سەر گۆشتی خاو دیارە. قارچك یا کەروو دەبێتە هۆی. و پێی دەوترێ قارچکی بازەنمی (ل ٢٤٢). پۆقزە لە منداڵانی شیرە خۆرە و ئەو کەسانەی دژە زیندوەکان بە کاربێن وەك تتراسایکلین و ئەمپسلین زۆرە.

واز لە خواردنی دژە زیندوەکان بێنە ئەگەر دەکرێ، و ناو دەم بە ئاوی وەنەوشەیی (جینشین ڤیلۆلیت) چەورکە. لەوانەشە سیر مژین یا خواردنی ماست یارێدەی چابوونەوە بدات، بەڵام لە حاڵەتە تیژەکان نستاتین بە کاربێنە (ل ۳٦٠)



ئەفتاس زامی (تا): برێتییە لە پەڵەی بچووك بچووکی سپی لە ناو لێو یا دەم گەشە دەکات و زۆر جار تا یا ماندوو بوون دەبێتە هۆی و بۆ ماوەی نێوان هەفتەیەك بۆ سێ هەفتە دەمێنێتەوە دەم بە ئاوی خوێ بشۆ. لەوانەیە بە ر ئی هەنار چەور کرێ بە کەڵکی بێ دژە زیندەکان لەم حاڵەتەدا بە کەڵك نایەت.

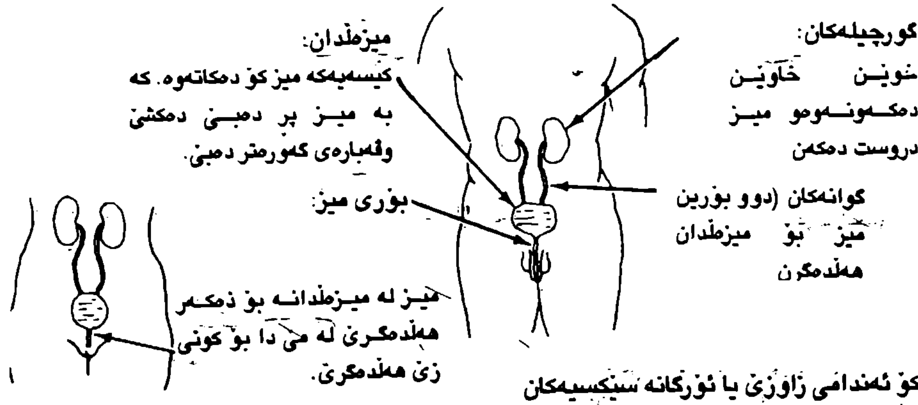
تامیسکە (هێرپس)

زیپکەی بچووك بچووك و بە ئێش لە دەم (یا لە سەر ئەندامانی زاوزێ) لەوانەیە گەشە بکات و ببێ زام پاش تا یا ماندوو بوون دەرئەکەوێ ڤایرۆس پێی دەڵێن (هێرپس) دەبێتە هۆی و هەر لە خۆیەوە ـ هەفتەیەك یا دوو هەفتە چا دەبێتەوە و لەوانەیە بەفر خستنە سەری بۆ ماوەی سەعاتێ لە یەکەم رۆژ ـ دەرکەوتنی یارێدەی چابوونەوەی بدات، بەڵام رۆنی ڤازلین لەوانەیە یارێدەی نەرم کردنی بدات تاکو ـ خۆیەوە دەگێرسێتەوە

برگەی ١٨

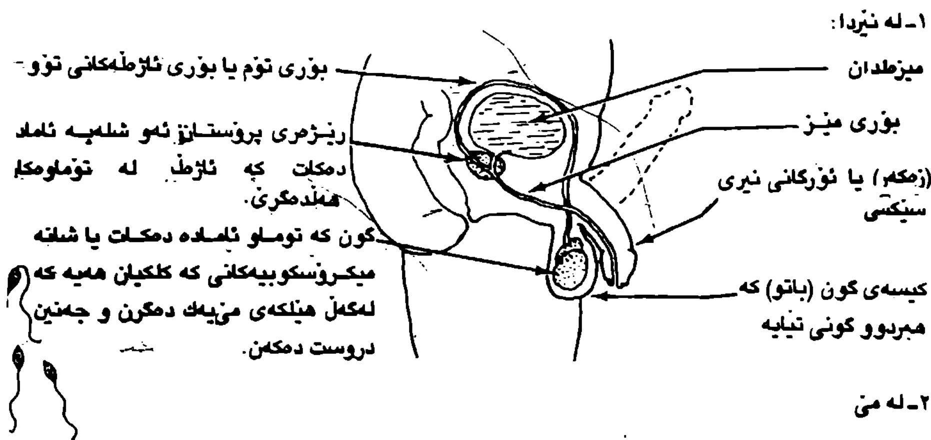
کۆ ئەندامی میزوکۆئەندامی زاو زێ

کۆ ئەندامی میز یاریدەی لەش دەدات بەوەی کە لە کەرەسە لە کەڵک کەوتووەکانی خوێنی رزگار دەکات ولە رێ میزەوە دەیانکاتە دەرەوەی لەش.

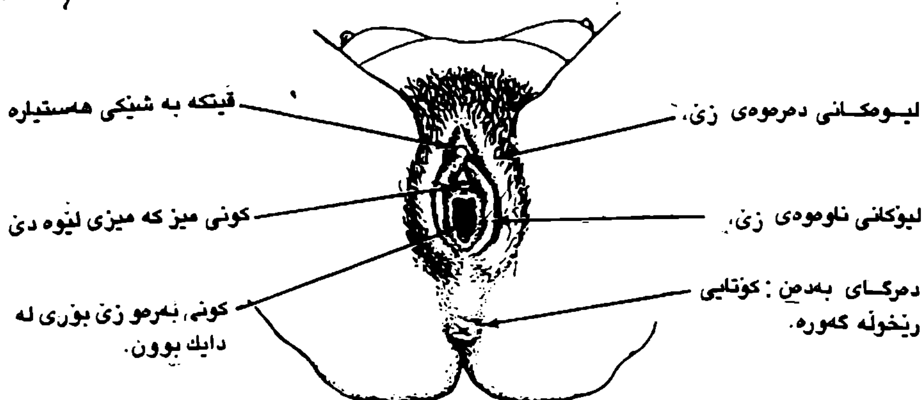


کۆ ئەندامی زاوزێ یا ئۆرگانە سێکسیەکان

١ـ لە نێردا:



٢ـ لە مێ

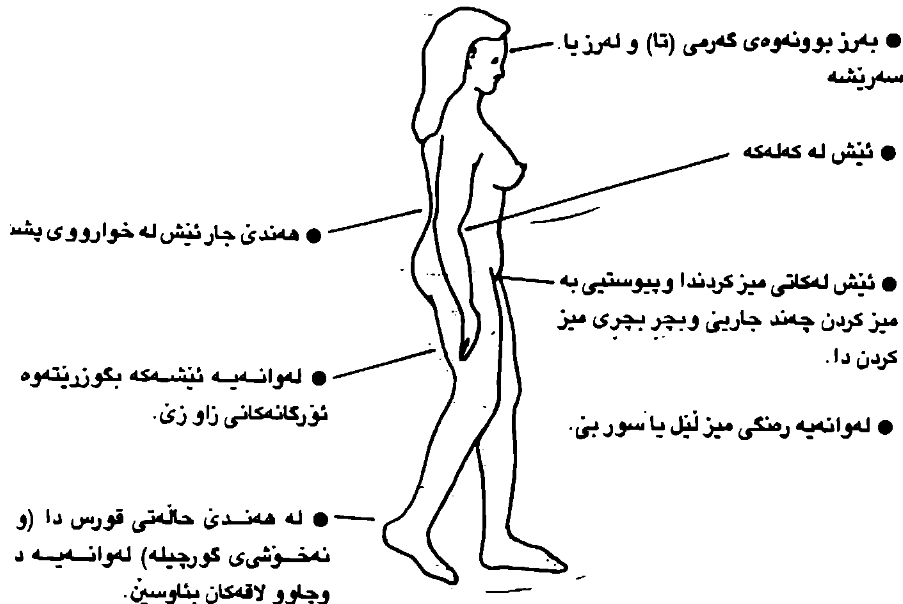


گرفتەکانی کۆ ئەندامی میز:

لێرەدا کەلێ نارەحەتی پەیوەندیدار بە رۆژگاکا ی میز هەیە و زۆر جار بەزەحمەت لە یەك جیا دەکرێتەوە هەندێ لەم نارەحەتیانە ترسناك نین بەلام لەوانەیە هەندێکی تری کەلێ ترسناك بن، و لەوانەیە نەخۆشیەیە ترسناکەکە بە نیشانەی سووك دەس پێ بکات. لە زۆر جاردا زەحمەتە بە گەرانەوە سەر ئەم پەرتووکە ئەم نارەحەتیانە دەس نیشان کرێ، چونکە پێویستیان بە زانیاری تایبەت هەیە وبۆ هەلسان بە هەندێ تاقیکردنەوە وپرس کردن بە یەکێ لە کارمەکرانی بواری تەندروستی.
بەلام هەندێ گرفتی بلو کە پەیوەندی بە میز کردنەوە هەیە دەکرێ بەم شێوەیە کورت کرێتەوە:

١ـ هەو کردنەکان لە رۆگای میز کە بە جووت بوون بلاونابنەوە.
٢ـ بەردی گورچیلە
٣ـ نارەحەتی لە پرۆستات (بە زەحمەت میز کردن بە هۆی ئاوسانی رژێنەکە، و ئەمە لە زۆربەی حالەتەکان روو دەدات، لە هەندێ ئەو پیاوانەی کە بە سالا دەچێ.
٤ـ سووزەنك زەحمەتی و ئازار لە کاتی تێپەر بوونی میز و ئەوەش نەخۆشیەکە بە ئاسانی دەگوێزرێتەوە ودەبێتە پەتا و بە جووت بون بلاو دەبێتەوە.
٥ـ شستۆسۆما یا بەلهاریزیا، لە کەلێ ناوچەی جیهان دەبێتە هۆی سەرەکی بۆ بوونی خوێن لە میزدا، ولە کاتی تۆژینەوەی ئەو هەوکردنانەی لە هەندێ کرمەوە ئەنجام دەگرن (تەماشا ل٤٦) باس کرا.

ئەو هەوکردنانەی رۆگای میزکە بە جووت بوون بلاونابنەوە



ـع ئەندامی میزی کەلّی ژنان تووشی هەوکردنی سووک دەبن، بەلّام لە پیاوان دا ڕێژەیان کەمە. تەنها نیشانەی
ـەوە زۆر جار ئازارە لە کاتی میز کردندا ـ یا سووتانەوە لەکاتی میزدا یا پێویستی بە میز کردنی بەردەوام.
ـەندێ نیشانەی تر بوونی خوێنە لەگەلّ ئازار لە بەشی خوارەوەی سک. بەلّام ئێشی لە بەشی خواروو ی پشت
ـە ـەکشێ بەرەو کەلّەکە و خوارەوە وتای لەگەلّە نیشانەیەکە لە گرفتێکی زۆر زەحمەت تر.

ـەرەسەر:



● زۆر ئاو بخۆرەوە زۆر لە هەو کردنە لاوەکیەکان کە پەیوەندیان بە
ـەکای میز هەیە دەکرێ بە ئاو زۆر خواردنەوە چا ببنەوە بەبێ
ـوێستی بە هیچ دەرمانێ بەلّام ئەگەر کەسەکە توانای میز کردنی نەبوو
ـەگەر لێرەدا ئاو سان لە دەست ولە دەم وچاو هەبوو پێویستە ئاو زۆر
ـخواتەوە.

● ئەگەر مرۆڤ پاش خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو چانەبوو و ئەگەر تای بەرزی لێ بوو پێویستە حەبی
ـسەلفونامید (ل٣٥٤) یا ئەمپسلین (ل٣٥١) یاتتراساکلین (ل٣٥٣)، وەرگرێ پێویستە بایەخ بە ڕێژە و مەتریسی
ـە دەرمانانە بدەی، بۆ ئەمەش کاریگەرێتی هەو کردنەکان تەنگ پێ هەلّچنینێ پێویستە دەرمانە کە بۆ دە
ـۆژ یا زیاتر وەرگرین. هەروەها خواردنەوەی ڕێژەیەکی گەورە ئاو بە تایبەتی لەگەلّ سلفونامیدزۆر گرنگە
وهەروەها بە تالّ کردنی میزلّدان بە زووی گرنگە. (زۆر میز کردن) لە حالّەتی چانەبوونەوەی بە پەلە، پرس
ـە پزشیک کە.

ـەم یا بەردی چکۆلە لە گورچیلەو و میزلّدان

● زۆر جار یەکەم نیشانەکانی ژانی تیژ یا توند لە خواروو ی پشت دەبێ، یا لە کەلّەکە (کەمەر) یا لە
خواروو ی سک یا نێوان هەردوو ڕانە یا لە خواروو ی ذەکەر لە پیاوان دا.

● لە هەندێ جاردا بۆری دادەخرێ ولەو کاتەدا زەحمەت دەبێ بۆ ئەو کەسە یا مەحالّ دەبێ میز بکات،
ـەوانەیە میزەکە تێکەلّ خوێن بێ لە هەندێ حالّەتدا. هەروەها لەوانەیە هەندێ دلّۆپە خوێن لەکاتی میز
کردندا بتکێتە خوارەوە.

● لەوانەیە لێرەدا هەو کردنی میزیش لە هەمان کات دا هەبێ.

چارەسەر:

● شی کردنەوەی پێشوو بو چارەسەر کردنی هەو کردنەکانی میز لەم بوارەش دا بە کەلّک دێ.

★ ئەسپرین یا هەر ئێش بڕێ دژی گرژ بوونەوەی بدەرێ (تەماشا ل٣٦٧).

● هەولّ دەکە لە زەوی دا پالّ کەو یێ میزکەی لە وانەیە ئەم بەردەی میزلّدان یاریدەدات بۆ خزان و ڕۆکای
میز ڕزگار کات.

● لە حالّەتە قوورسەکان داوای یاریدەی پزیشکی ی بکە. لەوانەیە چارەسەری نەشتەرگەری لە هەندێ
حالّەت پێویست بێ بۆ خۆپاراستن، خواردنەوەی شلەمەنی زۆر کە (تەماشا (ل١٨)

ئاوسانی پرۆستات (زل بوونی)

ئەم حالّەتە لە پیاوانی بە سالّا چوواندا زورن، وئەمەش لە ئاکامی ئاوسانی ڕژێنی پرۆستاتێکەلە نێوان
میزلّدان و بۆری میز گیرساوەتەوە.

● مرۆڤ هەست بە زەحمەتی دەکات لە تێپەر کردنی میز ولە هەندێ حالّەت دا زەحمەتی دەبینێ لە ڕزگار
بوون لە پیسایی، ولەم حالّەتەدا لەوانە بە میز کردن پچر پچڕێ یا ناهێلّێ بە تەواوی تێپەر بێ. و لەوانەشە
بیاو نەتوانی چەند ڕۆژی میز بکات.

● ئەگەر ئەم حالّەتە تای بەرزی لەگەلّ بێ ئەوە نیشانەیەکەکە هەوکردنیشی لەگەلّ دایە.

چارەسەرکردنی زل بوونی پرۆستات: (ئاوسان)

● ئەگەر مرۆڤ نەیتوانی میز بکات ئەوسا لە سەرێتی لە مەنجەڵێکی پڕ ئاوی گەرم دانیشێ وەك لە شێوەکەدا دیارە، وئەگەر کەڵکی تەواوی لێ وەرنەگرت لەوانەیە پێویست بەمیل کات. (ل٢٣٩)

● ئەگەر ئەم حاڵەتە تای لەگەڵ بوو دەکرێ هەندێ دژە میکرۆبیەکان وەك ئەمپیسلین یا تیتراسایکلین یا سپترین بەکاربێ (ل٣٥١–ل٣٥٣).

● لە حاڵەتی ترسناك یا کۆن کردەدا داوای یارمەتی پزشکی بکە لەوانەیە کارەکە پێویست بە عەمەلیاتی نەشتەرگەری بکات.

تێبینی:

زۆر گرنگە جیاوازی لە نێوان پرۆستات و سووزەنك بکرێ هەردووکیان وا دەکەن تێپەر بوونی میز قورس بێ. زل بوونی (ئەستوربوونی) پرۆستات لە بە ساڵا چووان ئەگەر زیاترە. بەڵام لە پیاوێکی گەنجدا لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لە ئاکامی سووزەنکەوە دەبێ. بەتایبەتی ئەگەر جووت بوونی ئەنجام دا لەگەڵ کەسێکی تووش بوو بە نەخۆشیەکە پێش چەند رۆژێ یا چەند هەفتەیەك.

ئەو نەخۆشیانەی بە جووت بوون بڵاودەبنەوە

١ـ سووزەنك: ئەم نەخۆشیە زۆر جار لە ئاکامی پەیوەندی رەگەزیەوە (سێکسەوە) بڵاودەبێتەوە

نیشانەکان:

لە پیاودا	لە ژن دا
● ئێش لە کاتی میز کردن دا ● هاتنە خوارەوەی شلۆپە کێم لە زەکەرەوە ● زەحمەت بینین لە میز کردندا (لەوانەیە لە هەندێ کات دا نەتوانی هیچ میز تێپەر بکات. ● تا (لە هەندێ کات دا) پاش چەند مانگێ یا چەند ساڵ ● ئاوسانی بە ئێش و رەق بوون [illegible] لە ئەژنۆکان یا [illegible] لە جومگەکانی تر [illegible] ● کزی [illegible] لە رێگای میز بە هۆی دروست بوونی [illegible] لە رێگاکە ● نەزۆکی	● لەوانەیە ژن لە سەرەتاوە هەست بە هیچ نیشانەیەك نەکات لەوانەیە هەست بە هەندێ ئازار بکات لە کاتی میز کردندا یا سووزەنکێ سووك لە زێی دا ● ئەگەر ژنی سك پڕ سووزەنکی چارەسەر نەکرێ پێش منداڵ بوون لەوانەیە هەوکردنەکە بگوێزێتەوە بۆ چاوی منداڵ لەکاتی منداڵ بووندا و بینایی لە دەس دات. پاش چەند مانگێ یا چەند ساڵێ ● ئێش لە خوارەوەی سك (نەخۆشیەکانی هەو کردنی حەوز ل ٢٤٣) ● گرفت لە خوولی مانگانە (حەیز) ● نەزۆکی ● گرفتەکانی تر \

نیشانەکانی تووش بوونی پیاو بە سووزەنك لەوانەیە پاش دوورۆژ یا پێنج رۆژ (لەوانەیە سێ هەفتە یازیاتر) پاش جووت بوون لەگەڵ کەسێکی تووش بوو دەرکەوێ. بەڵام لە ژن دا نیشانەکان لەوانەیە پێش تێپەربوونی چەند ساڵ دەرنەکەوێ. بەڵام لەگەڵ ئەوەی هیچ نیشانەیەك دەرناکەوێ. ژن لەوانەیە نەخۆشیەکە بگوێزێتەوە بۆ کەسێکی تر هەر لەسەرەتای چەند رۆژی پاش تووش بوونی بەنەخۆشیەکە.

چارەسەرکردنی سووزەنەك

● پرۆکاین پەنسلین ٤.٨ ملیۆن وەحدە یەك جار ئەوەی ڕۆژەکە لە سمتێك بدە، زۆر گرنگە پرۆکاین پەنسلین بەکار بێنی نەك کریستەلاین پەنسلین (ل٣٥٠) ئەگەر لە توانادا بوو پرۆبێنسید وەحەبی بێنی ١٫٠٠ گم (یەك غرام) پێش دەرزی پەنسلینەکە بە نیو سەعات وەرگرە.

لە حاڵەتی نەبوونی پەنسلین یا نەبوونی کاریگەریتی تێتراسایکلین بەکار بێنە، دەس بکە بەوەرگرتنی ٦ گولاج عەبار ٢٥٠ ملگم ڕۆژانە چوار جار بۆ چوار ڕۆژی بەرەبەر دوای یەك (ل٣٥٣) لە حاڵەتی نەبوونی تێتراسایکلین سترێپتۆمایسین بەکار بێنە (ل٣٥٦).

● ئەگەر کەسەکە نەیتوانی میز بکات لە سەرێنی ئەوە تاقی بکەنەوە لە مەنجەڵێکی پڕ ئاوی گەرم دانیشی (ل٢٣٦) ئەگەر نەیتوانی میز بکات ئەو کاتەدا پێویستە بە تایبەت کە پێی دەڵێن میل میزەڵدانی بەتاڵ بکاتەوە، لەم حاڵەتەدا پێویستە داوای یارمەتی پزیشك بکات (ل٢٣٩)

● ئەگەر پیاوێکی تووش بوو پەیوەندی ڕەگەزی کرد لەگەڵ ژنەکەیدا پێویستە ژنەکەشی خۆی چارەسەر بکات زۆر جاریش ژنەکە دەکرێ تووش بووبێ هەتاکو هیچ نیشانەیەکی لێ دیار نەکەوێ، ئەگەر چارەسەر نەکرێ لەوانەیە نەخۆشییەکە جارێکی تر بگوێزرێتەوە بۆ مێردەکەی.

● پێویستە چاوی منداڵان لە سووزەنك بپارێزین چونکە ئەوە لەوانەیە بینایان لەدەس بدات، مەرەمی تێتراسی زیو بە ڕێژەی ١٪ بۆ چاوی منداڵە لە دایك بووکە بەکار بێت.

● پێویستە هەر کەسێ جووت بوونی لەگەڵ مرۆڤێکی تووش بوو کرد بە تایبەتی ژنانی تووش بوو بە نەخۆشییەکە چارەسەر بکرێن دوور بکرێنەوە.

لەوانەیە تووش بوون بە سووزەنك تووشی سفلیسیش بووبێ بەبێ ئەوەی بیزانێ، بە شێوەیەکی گشتی واباشە سفلیس ئەولو چارەسەر کرێ چارەسەر کردنی سووزەنك بەتەنها لەوانەیە نیشانەکانی داپۆشێ بەبێ ئەوەی نەخۆشییەکە چارەسەر بکات.

بۆ ڕێ گرتن (ئەمان) بە سووزەنك و نەخۆشییە ڕەگەزییەکانی تر بە لاپەرەی ٢٣٩ بچۆرەوە.

٢- نەخۆشییەکانی سفلیس

سفلیس نەخۆشییەکی بلاو ترسناکە ولەرێی پەیوەندی ڕەگەزییەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بلاو دەبێتەوە

نیشانەکان:



● یەکەم نیشانەکانی دەرکەوتنی زامێکە بە (شەنکەر) ناو دەبرێ (دەناسرێ) یا زامی سفلیس سەرەتایی (برینی چاڵ چاڵە) وپاش دوو هەفتە تا پێنج مانگ لە ئەنجامی دانی پەیوەندییە ڕەگەزییەکە (جووت بوونەکە) لەگەڵ کەسێکی تووش بوو بە سفلیس دەردەکەوێ لەوانەیە زامەکان بە شێوەی زیپکە یا زامی کراوە بن، زۆر جار لە کۆئەندامی زاو زێ لە پیاو یا ژن دەردەکەوێ (لە حاڵەتی کەم زامەکان لە لێوەکان یا دەم یا پەنجەکان یا کۆم دەردەکەن، ئەم زامانەش پڕن لە میکرۆب دەکرێ بگوێزرێتەوە بەئاسانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و ئەمانە بێ ئێشن ئەگەر زامەکە لەناو ماڵی زێدا بوو لەوانە هەستی پێ نەکات، بەڵام بۆی دەکرێ پەتاکە بۆ هەر کەسێکی تر بگوێزێتەوە.

● ئەم زامانە بۆ چەند ڕۆژێ دەمێنێتەوە وپاش ئەوە بەبێ هیچ چارەسەرێك نامێنێ بەڵام مەحوتی یەکە بەردەوام دەبێ لە بلاوبوونەوە لە لەش دا.

پاش تێپەر بوونی چەند هەفتەیەك یا چەند مانگێ، لەوانەیە تووش بوو هەست بە سووتانەوە لە گەرووی‌کات لەگەڵ تایەکی سووك، وزام لە دەم یا ئاوسان لە جومگەکان، یا دەکرێ یەکێ لەم نیشانانە لەسەر پێست دەربکەوێ.



هەموو ئەم نیشانانە زوو جار لە خۆیانەوە بزر دەبن جا نەخۆشەکە وا بروا دەکات کە پاش تەواو بووە بەڵام نەخۆشی‌یەکە بەردەوامە! ئەگەر سفلس چارەسەر نەکرێ دەتوانێ هەر بەشێکی تری لەشی تووش بکات و ببێتە هۆی نەخۆشی لە دڵ، یا ئیفلیجێ، یا ئاڵۆزکاری زگیاکی لە کورپەلەی ژنی تووش بوو بە سفلس، یا هەر گرفتێکی تر.

ئاگادار کردنەوە:

دەرکەوتنی هەندێ زیپکە لەسەر پێست و ملەوێی چەند رۆژێ یا چەند هەفتەیەك پاش دەرکەوتنی زام لەسەر ئەندامە سێکسیەکان دەکرێ بە هۆی سفلسەوە بێ، دەکرێ بگەڕێتەوە بۆ پرسی کردنی پزیشکی بۆ دڵنیا بوون لەوە.

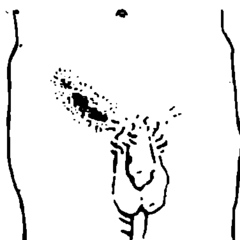
چارەسەرکردنی سفلس:

● دەرزی پرۆکاینی پەنسلین یەك ملیۆن وەحدە رۆژانە بۆ دوانزە رۆژ لە نەخۆشەکە بدە، زۆر گرنگیشە دەرمانەکە گشت ماوەی چارەسەرەکە دوانزە رۆژی تەواو بدرێ بە نەخۆشەکە، بەڵام لە حاڵەتی حەساسیەت (ئەلیرجیا) بە پەنسلین یا لە حاڵەتی چلەمبوونەوە لەسەر نەخۆ. گولایی تێتراسایکلین ۲٥ ملگم رۆژانە چوار جار بۆ ماوەی (دە) رۆژ یەك لە دوایەکی بدرێتێ دە رۆژ یەك لە دوا یەك بدرێ.

● ئەگەر لێرەدا کەمترین ئەگەری تووش بوونی کەسێ بە سفلس هەموو پێویستە لەسەر ئەو کەسە پەیوەندی بە یەکێ لە کارابانی بواری تەندروستی بکات بۆ فحص کردنی ئەگەر لێرەدا دەرفەتی ئەنجام دانی تاقیکردنەوەکان (فحص) نەبوو، پێویستە نەخۆشەکە وا چارەسەر بکرێ کە وەك تووش بوو بێ بە تەنگید.

● پێویستە چارەسەری هەر کەسێ کە پەیوەندی رەگەزی دروست کرد بێ لەگەڵ کەسێکی تری تووش بوو بە سفلس وەمتایەتی پیاو ژنانی تووش بوو.

بۆ خۆ لادان لە سفلس: تەماشای ئەم لاپەرەیە بکە:



۳- ئاڵك (گرانەوەی رژێنە لیمفاویەکانی بەرزەدا (لیمفوگر نیولوما).

نیشانەکان:

● لە پیاوان: گرێ‌یەکی لیمفاوی تاریك لە بەرزە هاوەدەکرێتەوە بۆ ئەوەی کێمی لێ دەرچێ و پاشان گرێ دەبەستی بۆ ئەوەی جارێ بکرێتەوە.

● لە ژنان: گرێ وەك هی پیاوان، یا زامی بە ئێش لە دەرگای کۆم.

چارەسەر:

★ پەیوەندی کردن بە یەکێ لە بواری تەندروستی

★ دانی ۲٥۰ ملم لە تێتراسایکلین، یەك یا دوو کەپسوول (کولاج)، رۆژی چوار جار بۆ دوو هەفتە.

★ واز هێنان لە جووت بوونی رەگەزی تا هەموو زامەکان بە تەواوی چاك‌دەبنەوە.

چۆنیەتی ڕێ نەدان بە پەتای نەخۆشییە ڕەگەزییەکان

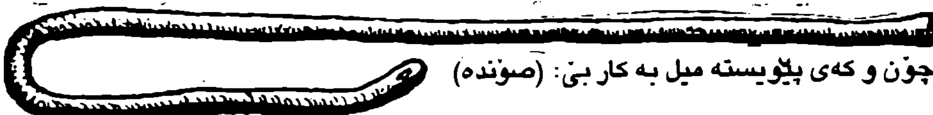
١- پێویستە چارسەری هەر کەسێ توشی ئەم نەخۆشییە دەبێ بە پەلە بکرێ بو ئەوەی پەتاکە نەگوێزرێتەوە بۆ خەڵکانی تر. هەروەها پێویستە ئەو کەسە ڕێی پێ نەدرێ سیکس ئەنجام بدا تا ڕۆژی سێیەم لە تەواو بوونی چارسەرەکە.

٢- خەڵکانی تر ئاگادار کەرەوە ئایا پێویستیان بە چارسەر هەیە، کە هەر کەسێ نێر بێ یا مێ بێ کە دەزانێ تووشی هەر نەخـۆشییـەکی زاوزێ بووە پێویستە هەموو ئەو کەسانە کە سێکسی لەگەڵا کردووە ئاگادار کاتەوە بۆ ئەوەی چارسەری گونجاو و وە دەس بێنێ.

زۆر گرنگە هەر پیاوێ تووش بوو ئاگاداری ئەو ژنە بکاتەوە کە جووت بوونی لەتەکا ئەنجام داوە بە تووش بوونەکەی چونکە ئەو ژنە لەوانەیە پەتاکە بۆ خەڵکانی تر بگوێزێتەوە بەبێ ئەوەی بزانێ هەروەها لەوانەیە منداڵەکانی بینابیان لە دەس و بەنوقسانی لە دایك بن یا دەکرێ خۆی تووشی نەزوکی بێ یا زۆر نەخوش کەوێ.

٣- ئاگادار بە (لە پەرێزیە) لە بەستنی پەیوەندی سێکسی، ئەوەی زۆر سێکس لەگەڵ زۆر کەسی دەکات زۆر جار تووشی ئەم بابەتە نەخۆشیانە دەبێ، بەکار هێنانی کیف لەوانەیە بەکەڵك بێ بۆ بەرگرتن لە نەخوشی سفلس بەڵام نەك لە هەموو حاڵەتەکان دا.

٤- یاریدەی خەڵکانی تردە: سوور بە لە سەر ئەو برادەرانەت کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون کە چارسەری پەلە وەرگرن سێکس نەکەن تا بە تەواوی چادەبنەوە.

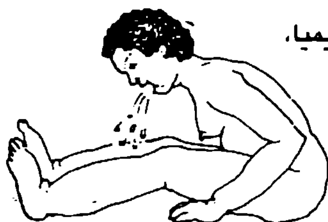


چۆن و کەی پێویستە میل بە کار بێ: (صۆندە)

(میل بۆریەکی لاستیکیە بۆ تێپەر کردنی میز لە میزەڵدانەوە)

کەی پێویستە میل بەکار بێ وکەی پێویستە وازی لێ بێنێ

- صۆندە بەکار مەهێنە تەنها لەو حاڵەتە زەرور ریانە نەبێ، ولە حاڵەتی مەحاڵ بوونی وە دەس هێنانی یاریدەی پزیشکی لە کاتی گونجاو دا. بەکار هێنانی میل (صۆندە) لەوانەیە هەو کردن جێ بێڵێ یا نوقسانێك لە بۆری میز جێ بێڵێ حەتتاکو ئەگەر بە گشت چاودێرییەکەوە بەکار بێ.
- ئەگەر هێشتا کەمێ میز تێ دەپەرێ، میل بەکار مەهێنە
- ئەگەر کەسەکە نەیـتوانی هیچ میز بکات ئەوا لەسەریەتی ئەوە تاقیکاتەوە لە حەوزێکی ئاوی گەرم دا پێش ئەوەی صۆنـدە بەکـار بێنێ، پێویستە دەس بەوەرگرتنی دەرمانی گونجاو بکات بۆ سووزەنك و نارەحەتیەکانی پرۆستات بە پەلە پێش میلەکە
- پێویست ناکات میل بە کار بێ تەنها لەگەڵ ئەو کەسە نەبێ میزەڵدانی بەمیز پڕ بووە و بووەتە هۆی ئازا و توانای میز کردنی نەبێ یا ئەوەی نیشانەی ژەهراوی بوونی خوێنی بە گەوهەری میز بۆوە (یوریمیا) لێ دەرکەوێ



نیشانەکانی، ژەهراوی بوونی خوێن بە میز (یوریمیا، گەوهەری میز)

- بۆنی هەناسەی لە بۆنی میز دەچێ
- پێ و دەم وچاو دە ئاوسێ
- ڕشانەوەو هەست کردن بە بێزاری لە ژیان و دڵە ڕاوکێ

تێبینی: پێویستە هەر کەسێ کۆلیل لە دەس بەزەحمەت میز کردن هەیە یا زل بوونی پرۆستاتی هەیە یا بەردی لە گورچیلە هەیە میلی تایبەت وە دەس بێنێ و ئامادە بێ بۆ بەکارهێنان لە حاڵەتی ناکاودا

چۆنیەتی بەکار هێنانی صۆندە (میل)

١- پێویستە صۆندە بۆ ماوەی پانزە دەقیقە بکرێتە ئاوی کوڵاوەوە



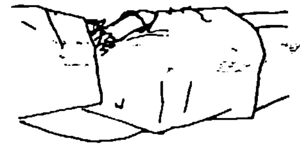
٢- ذەکەرو دەوروبەری باش بە صابون و ئاوی کوڵا وبشۆ



٣- دەستەکانت باش بە ئاوی گەرم و صابون بشۆ



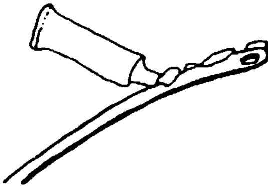
٤- پۆشەرێکی خاوێنی بخەرە ئەم لاو ئەولای ذەکەر ئەگەر کرا پۆشاکی خاوێن دەس خەی



٥- دەستەکانت بەسپرتۆ بشۆو باشتر وایە دەسکێش خاوێن کراو بەکار بێنی ئەگەر هەبوو



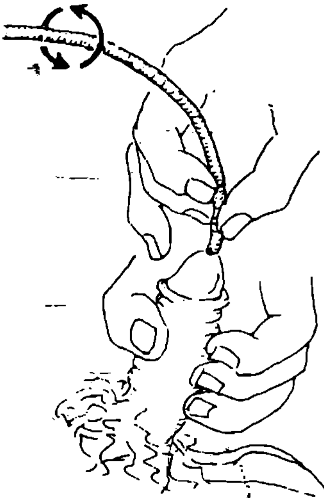
٦- صۆندەکە بە مەرهەمی دژ میکروب و یا هەر بابەتی مەرهەمی میکروب کوژ چەورکە



٧- میلەکە بەرەبەر وبە زۆر چاودێریەوە بکەرە ژوورەوە.

● ووریا بە میلەکە بەر هەرشتی تر کەوێ بێجگە لە دەستەکانت و کوونی ذەکەر

● ئەگەر صۆندەکە بە ئاسانی نەچووە ژوورەوە هەوڵدە پیاچوونە ێ بازنەیی بکەی بە جوڵاندنی ذەکەر، بەڵام وریا بە لە فشار خستنە سەر صوندەکە چونکە ئاسانە زیانی لەشی بەکار رۆگای مێز بگەیەنێ. کە مێز دەسی کرد بە هاتنە خوارەوە چی دێ صوندەکە مەخەرە ژوورە.



پێویستە ذەکەر لە باری ستوونی بمێنێ بۆ ئەوە‌ی رۆگای مێز نەچەمێتەوە

تێبینی گرنگ.

مەهێڵە بەیەك جار هەموو مێزەکە بێتە دەرەوە حەتتاکو لێرەدا نیشانەی ژەهراوی بوونی بە مێز هەبوو.
مەهێڵە مێز لەسەر خۆو بەرێژەیەکی کەم بە سەعاتێ یا دوو بێ لەوانەشە ژن پێویستی بە صونده هەبێ پاش منداڵ بوون بە هۆی زەحمەتی مێز کردن، شێوازی صوندەدانان بۆ مێ وەك ئەوەی پێشوو وایە بەڵام تونێلی (رۆگا) بۆلای ئەو کورت ترە لەهی نێر

چۆراوگەی ماڵ (کەرەسەیەکی لینجە لەوانەیە لە کێم بچی ماڵ دەمیرێژی).

وەك باوە هەموو ژنان رێژەیەکی کەم شلەیەکی لینج پاك و بێ گەرد یا سپی وەك شیر دەرێژن لەوانەیە سەیلەو زەردبێ ئەگەر ئەم شلە لینجە بۆنی گەنی لێ بێ یا خارشت (ئالۆش) دروست نەکات ئەوە هیچ موشکیلە نییە.

بەڵام گەلێ لە ژنان، بەتایبەتی لە کاتی سك پڕیدا زۆر جار دادیانە لەدەس ئەو شلە لینجەی کە ماڵیان دەمیرێژێ دەبێتە هۆی خارشت لە ماڵ دا و ئەمە لە ئاکامی هەندێ هەوکردنی نارەحەت بەڵام بێ مەترسی دەبێ.

- لەوانەیە شلەمەنیەکە (رێژراوەکە) کەف سپی یا زەردی هەبێ مەیلەو سەوز بچێتەوە . کە دەبێتە هۆی خارشتێ کە لە ئاکامی هەوکردنە بێ پێ دەڵێن «ترایکۆمۆناس» یا تاقانەی تووکن. ئەمەش دەبێتە هۆی ووڕانەوە لە کاتی میزکردن دا

چارەسەر:

★ پێویستە پاك و خاوێنی ئەندامانی زاوزێ بپارێزی.

★ هۆقنەی ماڵ (ماڵ شۆرین) شۆرینی ماڵ بەئاوی گەرم یا بەسرکە.

(سێ کەوچك سرکە لەگەڵ یەك لیتر ئاوی کوڵاو تێکەڵ دەکری).



ژن لەسەریەتی لە جارێکەوە بۆ سێ جار رۆژانە ماڵی بشۆرێ تاکو وەزعی چاك دەبێتەوە. ئەگەر سرکەی نەبوو بە شەربەتی لیمۆ (ربێ لیمو لەگەڵ ئاودا) بەکاربێنێ.

★ لە حاڵەتە قورسەکان پێ هەڵگری (تەحامیل) ماڵ هەیە میترۆنیدازولتانە (ت ٣٥٩) یا شتێکی تر بۆ چارەسەری ترایکوو ناس (ل ٣٢٩) بەڵام لە حاڵەتە زۆر قورسەکان بال میترۆنیزاول وەرگرێ لە رێی دەمەوە بەرێژەی دووغرام لە هەر ژەمێکدا (تەماشا ل ٣٥٩ و ٣٦٠).

تێبینی: لەوانەیە شوۆی ژنەکە (پیاوەکەی) کە دادی لەدەس ترایکۆمۆناس هەیە بەبێ ئەوەی هیچ دیاردەیەکی لێ بێ (بەڵام هەندێ پیاوانی تووش بوو هەست بە سووتانەوەی ترایکومۆناس دەکا؟ لە کاتی میزکردن دا).

ئەگەر ژنەکە بە توندی جارێکی تر تووشی بوەوە پاش ئەوەی چارەسەرەکەی تەواو کرد لەسەریەتی و لەسەر مێردەکەشێتی دووغرام میزتیرازو بخۆن لە هەمان رۆژدا. ئەم دەرمانە لەرێ دەمەوە ناخورێ تەنها لەحاڵە توندەکان نەبێ.

٢ـ ئەو شلە سپی‌یەی کە دەردێ و لە پارچە پەنیری سپی دەچێ یا لە کەرەدەچێ و بۆنی گەنی لێ دێ‌یا لە بو نی نانی گەرم دەچێ، لەوانـەیـە لەئەنجامی هەوکردنی کەروو (قارچك) بێ (نەخۆشی‌کەروو تەوقی‌سەر یا زیپکەی دەم (پۆقزە) وە ئەمە دەبێتە هۆی خارشتی توند. و لەم حالەتەدا لێوەکانی زێ سووری پەمەیی هەڵدە گەرێ و لەوانەیە ببنە هۆی هەندێ ئازار. سووتانەوە لەکاتی میزکردن دا دەبێ. ئەم حالەتە لە ژنانی سك پر یا تووش بووی نەخۆشی شەکرە یا دەوانەی قیر بوون حەبی دژ سك پربوون یا دژە میکرۆبیەکان وەردەگرن باوە.

چارەسەر:

★ شۆرینێ ماڵ. بەئاوی سرکە (ل ٢٤١) ماڵت بشۆ یا بەئاوی وەنەوشە.(جنیشین ڤایولیت) بەرێژەی دوو بەش لە ئاوی وەنەوشە بۆ هەر ١٠٠ بەش ئاو (پێویستە دوو کەوچکە چا لە نیو لیتر ئاو بکرێ)، یا بە کارهێنانی تەحامیلی نستاتین بۆ ماڵ بۆ چارەسەری قارچك ـ (تەماشا ٣٦٠).

ماست خستنە ناو زێ دەرمانێکی کۆنی خۆماڵیە یاریدەی کۆنترۆڵ کردنی هەوکردنی قارچك دەدات.

ووریا کردنەوە:

پێویستە دژە میکروبیەکان لەم حالەتانەدا بەکار نەهێنرێ چونکە بەکارهێنانی وەزعەکە خراپتر دەکات.

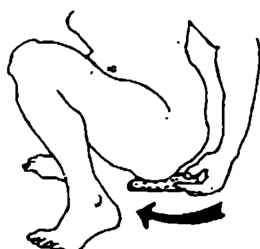
٣ـ رێژراوەی خەست و سپی رەنگ ی بوگەن دەکرێ لە ئەنجامی کاریگەرێتی بابەتی لە بەکتریا یا میکرۆبێ بێ کە پێی دەڵێن ،هۆمۆ فیلاس، لەم حالەتەدا پێویستە هەڵسی بە تاقیکردنەوەی تایبەت بۆ جیاکردنەوە لە ترایکۆمۆناس بەکارهێنانی ئاوی سرکە بۆ شۆرینی ماڵ (ل ٢٤٠) و هەروەها حەبی سلفاتیازۆلی زێ بەکاربێنە رۆژێ دووجار بۆ ماوەی دوو هەفتە (ل ٣٦٠).

٤ـ رێژراوەی ئاو رەنگ. قاوەیی یا مەیلەو خۆڵە مێشی، کەتێکەڵ خوێنەو بۆنی بۆ گەنی لێ دێ نیشانەیەکە بۆ هەوکردنی ترسناك تر. و لەوانەیە نیشانەی سەرەتان بێ (ل ٢٨٠) ئەگەر ئەم رێژراوانە تای لەگەڵ بوو ئەوا پێویستە دژە میکرۆبیەکان وەرگری (ئەمپسلین ـ ل ٣٥١) و هەوڵی وەدەس هێنانی یاریدەی پزیشکی بەپەلە بدەی.

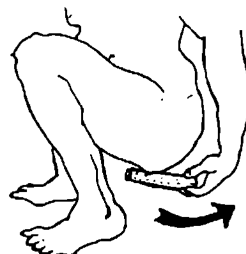
تێبینی: ئەگەر رێژراوەکان بۆ ماوەیەکی دوور بەردەوام بوو یا لەگەڵ چارەسەرا باشتر نەبوو ئەوا پێویستە سەرێ لەیەکێ لە کارگەرانی بواری تەندروستی بدەی.

چۆن دەتوانی (بۆژن) خۆت لە چەندەها هەوکردن بپارێزی:

١ـ پاش جووت بوون میز بکە. ئەمە یاریدەی بەرگرتن لە هەوکردنی میزدەدات بەڵام حەمل ناگێرێتەوە.



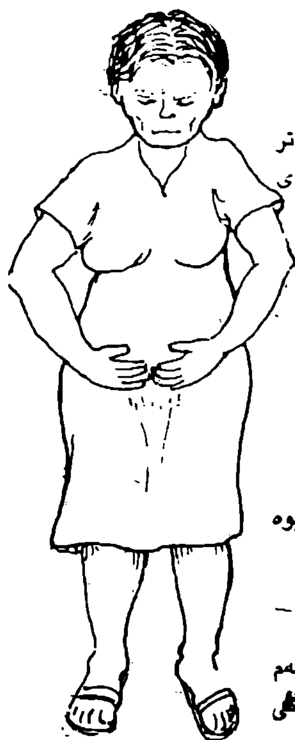
بەم ئاستەدا: نا



بەم ئاستەدا: بەڵێ

٢ـ خۆت باش خاوێن کەرەوە پاش پیسایی کردنی کۆمت هەمیشە لە پێشەوە بەرەو دواوە بشۆو بسرەوە

چونکه سڕینەوە بەرەو پێشەوە لەوانەیە میکرۆبەکە بلاو بکاتەوە ئەو کرم و ... زینیش بلاو بکاتەوە ووریای ئەوەش بە هەمان شت بکەی کە کومی کچە منداڵە بچووکەکان دەسڕینەوە و فێریان کە بە هەمان شێوازی خۆیان خاوێن کەنەوە کە گەورە دەبن.



ئێش و نارەحەتی لە خوارووی سکی ژن

لەوانەیە ئەمە بەهۆی گەلێ شتەوە بێتە ئەنجام کە لە بەشە جیاوازەکانی تر لەم پەرتووکەدا باسی لێوە دەکەین. ئەو لیستەی کەدێ و هەندێ پرسیاری زیندووی تیایە دەکرێ ڕێت پێ نیشاندا بۆ ئەو بڕگەیەی کە دەتەوێ.

ئەو هۆیانەی کە دەبنەهۆی ئازار لە خوارووی سک دا ئەمانەن:

١ـ خولی مانگانە (حەیز ل ٢٤٦)
ئایا ئازارەکە پێش و لەکاتی حەیزدا زیاد دەکات؟

٢ـ هەوکردنی میزەڵدان (ل ٢٤٦) ئەوەش لە هۆ هەرباوەکانی ئەم شێوە ئازارانەیە.
ئایا میزکردن بە ئازارە و زوو زوو میزدەکەی؟

٣ـ هەوکردنی قاچلێ (ل ٢٤١) یا هەوکردنی ترایکوسۆناس (ل ٢٤١) لەوانەیە ئەم هەوکردنەزۆرجار بکاتە منداڵ دان و هێلکەدانیش ئایا ئاوی زێ ی هەیە؟ ڕەنگی چۆنە.

٤ـ نەخۆشیەکانی هەوکردنی حەوز و زۆر جار هۆیەکی دواخراوی (کۆتایی سووزەنەک دێت (ل ٢٣٦). لەوانەیە ئازارەکە تیژ بێ لەگەڵ نیشانەکانی وەك ریخۆڵە کوێرە (٩٤) یا هەوکردنی ریخۆڵە، یا لەوانەیە ئازار کۆن کردەبێ (درێژخایەن) لەگەڵ ئازارێ یا نارەحەتیەیە بەردەوام یا بچڕ بچڕ لە خوارووی سک زۆرجار لە گەڵ تاو لەرز دێت.

٥ـ هەر گرێیەك لە خوارووی سك: لەم بارەیەوە ل ٢٨٠ ش دەکاتەوە. ئەم گرێیە لە مانە پێك هاتوە. حەبلی لەجێ خۆ ترازاو، کیسەی ئاو لە هێلکەدان، نەخۆشیە سەرەتانیەکان و هیتر.

٦ـ هەوکردن و گرفتی تر لە ریخۆڵەو کۆم (ل ١٤٢) پێوەندی ئازار لەگەڵ خۆراك جووڵەی پیسایی چیە؟ زۆربەی ئەو گرفتانەی کە لە پێشدا باس کران ترسناك نین بەلام بەزەحمەت لەیەك جیادەکرێنەوە و لەوانەیە پێویستیمان بە هەندێ فەحس و تاقیکردنەوەی تایبەت هەبێ

ئەگەر دڵنیانەبووی لەسەرچاوەی ئازارەکە یا لە حاڵەتی بەپەلە نەرەوینەوی ئەوا پرس بە پزیشك بکە.

ئەو ژن و پیاوانەی کە منداڵیان نابێ:

ژن و پیاو لە هەندێ کات دا هەوڵ دەدەن منداڵ بێنن بەڵام ژنەکە ئاووس نابێ. لەوانەیە یەکێ لە ژنەکە یا پیاوەکە نەزۆك بن. زۆر زەحمەتیشە مرۆڤ لە نەزۆکی رزگار کەی، بەڵام یاریدەی پزیشکی لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا بەکەڵك بێ.

هۆ باوەکانی زاوزێ نەکردن.

نەزۆکی: لە دروست بوونی لەشی پیاو یا ژن. لەوانەیە هەندێ حەڵکی بەنەزۆکی لە دایك بن.

٢ـ لاوازی یا بەدخـۆراکی: خوێن کەمیو بەدخـۆراکیو کەم بوونی کەرسەی یۆد لە ئەگەری ئاووس بوونی ژن کەم دەکاتەوە. هەروەها لەوانەیە مردنی مەلوتکەو رێژەی لەبارچوونیش زیادکەن (ل ٢٨١) لەبەر ئەوە پێویستە لەسەر ئەو ژنەی کە سك ناکات یا لەباری دەچێ خۆراکی خۆی چاکات و خوێ یۆداوی بەکاربێنێ، ئەگەر ژنەکە خوێن کەمی هەبوو ئەوا لەسەریەتی حەبی ئاسن (ل ٢٤٧) وەرگری ئەمە هەموو ئەگەری ئاووس بوونی ژن زیاد دەکات و لەدایك بوونی منداڵێکی لەش ساغ زیاد دەکات.

٣ـ هەوکردنی درێژخایەن (کۆن کردە): لەوانەیە نەخۆشییەکانی هەوکردنی حەوز (تەماش سووزەنك ـ ٢٤٣) هۆیـەك بێ لە سك نەکردنی ژنان. دەکرێ ئەم حاڵەتە چارەسەر بکرێ ئەگەر نەخۆشییەکە ریشەی دانەکوتابێ لەگەڵ ژنەکەدا. رێ نەدان بە سووزەنك یا چارەسەرکردنی لەکاتی دەس پێکردنی ژمارەی ژنە نەزۆکەکان کەمتر دەکات.

٤ـ بەڵام پیاوان دەکرێ هۆی ئەوەی ژنەکانیان ئاووس نا بن ، کەمی تۆوە زیندووەکانی بێ لەوانەیە سەرکەوتن بەسەر ئەم بارەدا تەرکێ جووت بوون بۆ ماوەی چەند رۆژی تاکو کاتی هاتنە خوارەوەی هێلکەکە لەژنەکەدا (ئەمە دەکەوێتە نێوان مانگەوە لە نێوان حەیزێك و حەیزێکی تری داهاتوو: (ل ٢٩٣ ـ ٢٩٤) بەم جۆرە پیاوەکە هەرچی توماوی هەبێ دەیداتە ژنەکەی لەو کاتەی کە ژنەکە ئامادەیە ئاووس بێ.

ووریا کردنەوە:

زور بەدەگمەن هۆرمۆنەکان یا ئەو دەرمانانەی کە دەردێن لە پیاوان و ژنان بەکەڵك دێن بۆ ئاووس بوون، هەروەها چارەسەرە خۆماڵییەکان و نوێشتەش بەکەڵك نابێ.
جا ووریا بە ماڵی (پارەی) خۆت بەفیرۆ مەدە بۆشتێ کە بەکەڵك نایەت.
ئەگەر توانای منداڵ هێنانت نەبوو حەزدەکەی هاوبەشی خەڵك بکەی:



★ منداڵی یەکێ لەوانەی کەشوێنیان نییە یا هەتیون بەخێوکە. چونکە پەیوەندی رۆژ ـ وا لە هاوسەران دەکات بەزەییان پیا بێتەوەو وەك هێی خۆیان خۆشیان بوێ.
★ لەوانـەیـە بتـوانی لەبـواری تەنـدروستی کاربکـەیت یا یاریـدەی ژینگـەکەت ـ بەشێـوەیەکی تر. چونکە ئەو خۆشەویستەی کە دەکرێ لە قسمەت منداڵەکەت بێ ـ پێشکەش کۆمەڵەکەتی دەکەی و کەڵکەکەی بۆ هەموان دەبێ.
★ لەوانەشە لە گوندێکا بێ کەخەڵکی بەچاوی سووك سەیری ژنی نەزۆك بکەن دەتو ـ بەیارمەتی هەندێ خەڵك کۆمەڵێ دروست کەی بایەخ بە پێویستەکانی خەڵکانیتر بدەی بەم شێوەیە دەری دەخەی کە منداڵ هێنان تەنها شت نییە کە گرنگی بوونی ژن دە ـ

زانیاری بۆ دایکان و مامانەکان

خوێن (بێ نوێژی، حەیز) (وەختی خولی مانگانە)

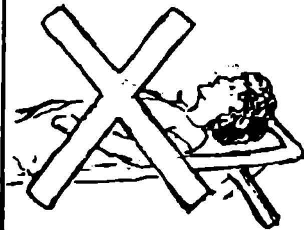
لە زۆربەی کچان کە تەمەنیان لە نێوان ١١و ١٦ ساڵیە یەکەم خوێنیان (حەیز) دەس پێ دەکات.
ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە ئیتر دەتوانن ئاووس بن.

خوێنی سروشتی (حەیز) هەر ٢٨ رۆژ یا نزیکەی ئەوەندە رۆژ جارێ روو دەدات لە ٣ تا ٦ رۆژ بەردەوام دەبێ ئەم ماوەیەش لە جارێکەوە بۆ جارێکی تر دەگۆڕێ.

حەیزی ناڕێک یا بە ئازار بووە لە ساڵانی هەرزەکاریدا بەڵام ئەوە ناگەیەنێ کە گرفتی تەندروستیان هەیە

ئەگەر خوێنەکە بە ئازار بوو:

پێویست بە لەجێ مانەوە ناکات چونکە ئازارەکە لە ئارامی‌دا زیاددەکات



زۆر جار ئەنجامدانی هەندێ کاری سووک و وەرزش ئێشەکە کەم دەکەنەوە



هەروەها خواردنەوەی شلەمەنی گەرم. یا پێ خستنە ناو ئاوی گەرم کەمی دەکاتەوە.



خواردنی حەبی ئەسپرین (لە٣٦٥) یا کیسەیەکی ئاو خستنە سەر سک ئەتوانێ یارمەتی کەم کردنەوەی ئازارەکە بدات.

★ پێویستە لەسەر ژن لە کاتی خوێندا پاک و خاوێنی خۆی وەک هەر وەختێکی تر بپارێزێ و خۆی تەواو بشوات و خواردنی چاک و ڕێک لە ژەمەکانیدا بخوات. هەروەها دەتوانێ هەمان خۆراک کە ئیتری بووە بیخوات و کارەکانیشی بکات. چوونە ژوور لە کاتی خوێندا بە گوێرەی بیروباوەڕی ئاینی ئیسلام نەکرێ باشە، بەڵام خۆشۆردن زیانی نابەخشێ

نیشانەی گرفتەکانی حوزر (حەیز)

● تاریکی کاتی خولی مانگانە (حوزر) بەنیسبەت هەندێ ژنەوە ئاساییە بەلام لەوانەیە نیشانەی نەخۆشی‌یەکی درێژ خایەن (کۆن کردە) بێ یا کەم خوێنی، یا بەدخۆراکی بێ، یا هەوکردنی یا گرێیەکی متداڵ دان بێ لە هەندێ ژنی تردا.

● ئەگەر حوزرەکە لە کاتی دیاری کراوی خۆیدا دەس پێ نەکرد لەوە لەوانەیە نیشانەی سک پڕ بوون بێ (ئاووسر بوون) بەلام لە حاڵەتی کچانی خوار بیست ساڵیەوە یا ژنانی سەرووی چل ساڵیەوە زۆر جار شتێکی سروشتی‌یە.
هەروەها لەوانەیە ناڕەحەتی‌یە دەروونی‌یەکان و ناڕەحەتی‌یە سۆز و بیرەکان ببنە هۆی دواکەوتن یا وەستانی خولی مانگانە (حوزر).

● لەوانەیەشە خوێن بەربوونی کاتی ئاوسی نیشانەیەک بێ لە سەرەتای لەبارچوون (ل٢٨١).

● ئەگەر کاتی (ماوەی) حەیز لە شەش رۆژ زیاتر بوو و خوێن بەربوونەکە لە ئاسایی توند تر بوو یا لە جارێ زیاتر بوو لە مانگێکدا ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکەن.

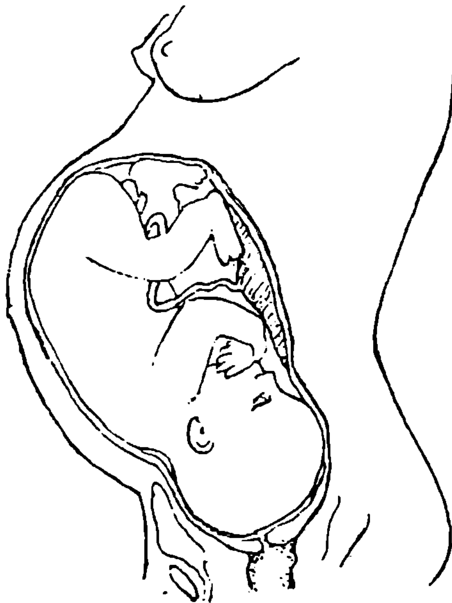


لە سک کەوتنەوە (لەسک چوونەوە) (نەمانی حەیزی)

لەسک چوونەوە ئەو کاتەیە لە تەمەنی ژن کە تیا لە حیزی دەوەستێتەوە (دەبڕێتەوە) و تواناى منداڵ هێنانی نامێنێ. ئەم گۆرانکاریەش زۆر جار لە نێوان ٤٠ ـ ٥٠ ساڵی دایە روودەدات و زۆر جار کاتی حوزرەکەی ناریک دەبی بۆ چەند مانگێ پێش ئەوە بە تەواوەتی حوزری بوەستێ.
شتێکی سروشتی‌یە کە ژن لە کاتی لە حوزر وەستانەوەی (بچرانەوەی) هەست بە ناڕەحەتی و دڵتەنگی و دڵەراوکێ و گەرم داهاتن بکا (هەست بە گەرما کردنی لەنکاو و ناڕحت) هەروەها هەست بە ئێشی لەش بکات وەلول بێ.
تا.. بەلام ئەم هەستە پاش تێپەرکرنی کاتی لە حوزرکەوتنەوە نامێنێ.
ئەو ژنانەی کە تووشی خوێن بەربوونی توند و تیژ دەبن یا تووشی ئازاری سک دەبن لە کاتی وەستانەوەی حوزر (بەحەیز چوونەوە).
یا لەوانەی پاش چەند مانگێ یا چەن ساڵی بڕان، خوێن بەربوونە کە بان بۆ دەگەرێتەوە پێویستە لەسەریان داوای یارمەتی پزیشکی بکەن وا داوای فەحص بکەن بۆ دڵنیا بوون لە تووش نەبوونیان بەسەرەتان یا بە هەر گرفتێکی تر (ل٢٨٠).

خوس بوون (سك پربوون).

نیشانە سروشتییەکانی ئاووس بوون:



ئەمە باری ئاسایی منداڵە
لە مانگی نۆدا

- لە هوزز دەوەستێتەوە (یەکەمین نیشانەیە).
- هێڵنج دانی بەیانیان (هەست کردن بە هێڵنج دان و رشانەوە بە تایبەتی لە بەیانیان، ئەم هەستە لە دووەم و سێیەم مانگی ئاووس بوون دا بلاوە.
- لەوانەیە ژنەکە لە چەند جاری زیاتر لە ئاسایی میز بکات
- مەمکەکان ئەستوور دەبن.
- باری سك (دەرکەوتنی رووبەرێکی تاریك لە دەم و چاو و سنگ و سکی ئاوس).
- لە مانگی پێنجەم منداڵ دەس بە جووڵە دەکات لە ناو منداڵ دان.

چۆنیەتی پاراستنی تەندروستی لە کاتی ئاووس بوون دا:

★ خۆراکی باش بخۆ لەشت پێویستی بە خۆراکی پڕ پرۆتین و ڤیتامین و کەرەسەکان هەیە بەتایبەتی ئاسن (تەماشا برگەی ١١).

★ خوێ تێکەڵ بە یۆد (ئایۆدین) بەکاربێنە) ئەمەش یاریدەی لە دایك بوونی منداڵێکی زیندوو بەبێ نوقسانی لەش و لار دەدات.

(زۆر خوێ مەخۆ بۆ ئەوەی تووشی پێ ئاوسان و گرفتەکانی تر نەبی)

★ پاك و خاوێنی لەشت بپارێزە- هەموو رۆژی خۆبشۆ بوڕێکی ددانەکانت خاوێن کەرەوە

★ لەوانەیە پارێزکردن لە جووت بوون لە مانگی کۆتای ئاووس بوون باش بێ لە ترسی درانی سەراودان و رووداوی هەوکردنەکان.

★ بەگوێرەی توانا خۆت لەوەرگرتنی دەرمان بپارێزە، چونکە هەندێ دەرمان زیان بەخشن بە گەشەی منداڵ هیچ دەرمانێك بەبێ پرسی کارای تەندروستی یا پزیشك وەرمەگرە (کارگەری تەندروستی ئاگادار کەرەوە کە سکت هەیە پێش ئەوەی دەرمانت بۆ داتێ)

دەکرێ ئەگەر پێویستت بۆ ئەسپرین یا دژی دڵە کزە بخوی وەرگرتنی حەبی ڤیتامین و ئاسن بە کەڵکەو زیان نابەخشن ئەگەر بەڕژەی گونجاو ئەم حەبانە وەرگری.

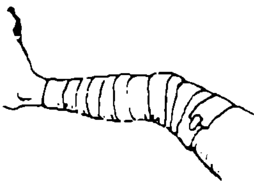
★ جگەرە مەکێشە و مەی مەخۆرەوە چونکە ئەم شتانە زیان بە خۆت و بە کۆمەڵگەت دەگەیەنێ. دوورکەرەوە لە منداڵانی تووش بووی سێروزە بە تایبەتی سێروزەی ئەڵمانی (ل ٣١٢)

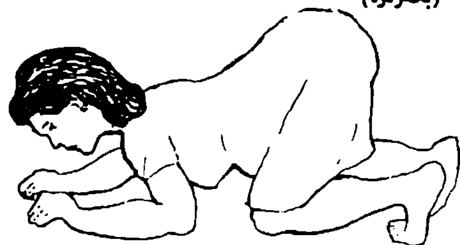
★ بەردەوام بە لە هەڵسانی بەکارەکانت و وەرزش بکە بەڵام خۆت زۆر ماندوو مەکە

گرفته لاوەکیەکانی کاتی ئاووس بوون

١ـ دل تیکچوون و رشانەوە (هیلنج و رشانەوە). لەمانگی دووەم و سییەمی ئاووس بوون دا ئەم حالەتە لە بەیانیاندا بەرەو خراپتر دەچێ. جا لەوانەیە خواردنی خوراکی ووشك وەك نانەرەق پێش لەناوجێ هەلسان لە بەیانیانا بەیەك جاریش زەمی گەورە گەورە مەخو بەلکو کەم خۆرو دایم خوربە لە رۆژێکدا. ئەگەر حالەتەکە زور توند و تیژبوو ئەوا پێش خەوتن و کاتی لە جێ هەلسان ئەنتی هیستامین بەکار بێنە (ل ٣٧١). پاریز لە خۆراکی چەور بکە.
سوونانەوەی یا ئێش (دلەکزە) یا سنگە ئێشە). ـ (تورخە) (دلە کزە) (ترشاتی گەدە) بەهوی بەد هەرسی‌ی یا سوونانەوە لە گەدە ل ١٢٨). لە زەمیکا خوراکی کەم بخو، و شیر بخورەوە ئەگەر دەکرێ. لەوانەیە مژینی پارچە حەلەوێکی (شیرینیەك)ی ووشك یاریدەت دەدات لە کاتی خەوتن دا هەول دە سنگ و سەرت بەرزبی لەسەر سەرین یا چەرچەف بەرز یان دانێ.
٣ـ ئاسان پێیەکان ـ لە کاتی جیاواز جیاواز لە رۆژدا پشوو بدە و با پێ کانت بەرزبن (١٧٦) بەکارهێنانی خوێ کەم کەرەوە پاریز لە خوراکی سویر بکە. لەوانەیە ئاوی گەنمە شامی سپی (ل ١٢) بخویتەوە یارمەتیت بدات. ئەگەر ئاوسانی پێ کانت زور بوو یا ئەگەر ئاوسانەکە لە دەم و چاو و دەستەکان دەستی پی کرد ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە
ئاوسانی پێ‌کان زور جار لە فشاری مەلوتکەی ناو مندال دان لە مانگانی کوتایی حەمل دێتە ئەنجام ئەم حالەتە خراپتر دەبی لای ئەو ژنانەی کە خوێن کەمن یا بەد خوراکن یا ئەوانەی خوێ بەرێژەیەکی گەورە وەردەگرن جا لە بەر ئەوە پێویستە خوراکی بەپیت و کەم خوێ یا بەبی خوێ وەرگری.
٤ـ ئێش لە خوارووی پشت: ـ ئەمە لەکاتی ئاوس بوون دا باوە بەلام وەرزش ئازارەکە کەم دەکاتەوە هەروەها بایەخ دانت بە قیت بوون لە کاتی رێ کردن یادانیشتن دا ئازارە کە کەم دەکاتەوە (ل ١٧٤).
٥ـ خوێن کەمی و بەدخوراکی: ـ زور لە ژنانی گوند نشین خوێن کەمیان هەیە حەتاکو پێش ئاوس بوونەکەش کە لەو کاتەدا زیاد دەکات. بو ئەوەی مندالەکە تەندروستی باش بی پێویستە لەسەر ژن خوراکی پر پروتین و ئاسن بخوات ئەگەر ژنەکەش زور رەنگ زەردو لاواز بو یا ئەگەر نیشانەکانی خوێن کەمی لێ دیار بوو بەهوی بەدخوراکیەوە (ل ١٢٥و١٠٧) پێویستە لەسەری ریژەیەکی گەورە پروتینات بخوات. ئەم پروتیناتە لەفاصولیا و دانەویلە و مریشك و شیر و پەنیر و هیلکە و ماسی و سەوزە گلا تاریك هەن.
پێویستە حەبی ئاسن وەربگیری (ل ٣٧٦) بەتایبەتی لە حالەتی ئەواوی بو خواردنی خوراکی بەپیت.
بەم شیوەیە خوێنەکەی بەهێز دەکات بو بەرگری لە خوێن بەربوونی ترسناك پاش مندال بوون. حەبی ئاسن باشترە کە ترشەلوکی فولیکی تیابی.

٦ـ خوێن ئاوەرشی بوونەوە (دەوالی) (ئاوسانی خوێن) ئاوەر)
دەوالی لە کاتی ئاووس بوون دا باوە بەهوی قورسایی مەلوتکەو فشار خستنە سەر بوری خوێن ئاوەری لاقەوە: بەگوێرەی توانا پێ کانت بەرز راگرە (ل ١٧٥) ئەگەر ئاوسانی خوێن ئاوەرەکان زیادی کرد یا ئێشی لەگەلدا بوو ئەم بە پیچەریکی لاستیکی بپیچە وەك لەم شیوەی بەرامبەر دیارە. لەکاتی خەودا پیچەرەکان هەلگە - (بکەرەوە)





٧ـ مایەسیری: ئەوەش بوری خوێن ئاوەری ئاوساوە لە دەرکی کەم لە ئاکامی قورسایی مەلوتکەکە لەسەر مندال دان بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە سوجدە بیە لەسەر زەوی وێشتەوەت لە ئاسمان بی وەك لەوێنەکەدا دیارە تەماشا (ل ١٧٥).

٨- گرفتی (قەبزی، گیران): - ئاوی زۆر بخۆرەوە میوە و خۆراکی کە ئەلیافی پێ بخۆ و هەفتە بە وەرزش کردن و ڕەوانکەری بەهێز وەرمەگرە.

نیشانە ترسناکەکان لە کاتی ئاوس بووندا:

١- خوێن بەربوون: خوێن بەربوون لەکاتی سک پڕیدا ئەگەر کەمیشی بێ ڕەنگە بۆ لەگەری لە بار چوون (لەدەس دانی کۆرپەلە) و لە سەر ژنە بە ئارامی پاڵ کەوێ و داوای یاریدەی پزیشکی بکات. لەوانەیە خوێن بەربوونی دواکەوتوو لە کاتی سک پڕی دا (پاش مانگی شەشەم) لە ناکا مێ گیرانی کونی منداڵان بوون بێ بەهۆی هێلاشەوە هێلاشی پشکەوتوو لەوانەیە ئەم خوێن بەربوونە ببێتە هۆی مردنی ژنەکە ئەگەر پەوری چارەسەری بکا نەکات.
پێویستە دەس و برد ژنەکە ببرێ بۆ نەخۆشخانە.

٢- خوێن کەمی توند: - ژنەکە لاواز و ماندوو پێست زەرد هەڵگەراو دەبێ (تەماشا نیشانەکانی ئەنیمیا ل ١٢٥) و لەوانەیە لە کاتی منداڵ بووندا بە هۆی خوێن بەربوونەوە بمرێ ئەگەر چارەسەر نەکرێ. خۆراک بە تەنها بەس نییە بۆ چارەسەر کردنی خوێن کەمی توند و بەپەلە. لە بەر ئەوە پێویستە سەردانی کارگەری تەندروستی بکرێ و حەب یا دەرزی ئاسن (تەماشا ل ٣٧٦). وەدەس بهێنرێ باشتر وایە ژنەکە ئەگەر بکرێ لە نەخۆشخانە منداڵی ببێ چونکە لەوانەیە پێویستی بە خوێن بێ.

٣- ئاوسانی پێ و دەستەکان و ژانە سەر و گێژبوون و چاو سپی هەڵگەران. ئەمانە نیشانەی ئاڵن (توکسیا، ئیکلامپیا یا گەشکەی ئاووس بوون) هەروەها زیاد بوونی کێشی لەناکاو و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و بوونی پرۆتین لە میزدا نیشانەگەلیکی گرنگی ترن. لەسەرتە پرس بە مامان یا کارگەری تەندروستی بکەی بۆ چاودێری و ڕێوانی ئەم نیشانانە.

بۆ چارەسەری ئاڵ پێویستە لەسەر سک پڕ ئەمانە بکات.

★ بەئارامی لەجێدا بمێنێتەوە.

★ پارێز لە خوێ بکات (خوێ بەکار مەهێنە و خۆراکی سوێر مەخۆ).

★ ئەگەر بەپەلە چاکبوونەوەی وەدەس نەهێنا. گرفتی لە بینایی بینی یا زیاد بوونی لە ئاوسانی دەم و چاو هەبوو ئەگەر گەشکەو ژ ڕوویدا پێویستە پەلە بکرێ لە داوا کردنی یاریدەی پزیشکی چونکە ژیانی ژنەکە لە مەترسی دایە.

لەبەکەم سێ مانگی ئاووس بوون دا



بۆ یاریدەدان بۆ ڕێ گرتن لە ئاڵ پێویستە لەسەرت خۆراکی بەپێت بخۆی لەگەڵ دڵنیا بوون لە خواردنی ڕێژەی تەواو لە پرۆتینەکان (ل ١١٠) و بەکار هێنانی خوێ کەم کەرەوە.

★ هێلاش (پلاسینا) ئۆرگانێکە لە دیواری منداڵ دانەوە نووساوە مەلوولەکەی پێوە بەندە بە هۆی حەبی ئاوکەوە بۆ ئەوەی خۆراک وەرگری

فەحسەکانی کاتی سك پڕی چاودێری پێش منداڵ بوون

بنکە تەندروستییەکان مامانەکان و سپلێ پران هاندە دەن بۆ فەحسی تەندروستی ڕێك و پێك پێش منداڵ بوون و گوێ بکەن دەربارەی پێویستە تەندروستییەکانیان. هەڵسان بە فەحسی تەندروستی لە کاتی سك پڕی دا بە کەلکە بۆ خۆت و منداڵەکەت.

ئەگەر ماماتی. ژناتی سك پڕ هاندە بۆ فەحس کردنی تەندروستی باش وابە ئەنجام بدرێ هەموو مانگی تاکو هەشت مانگییەکەم و لە مانگی کۆتایدا هەر هەفتەیەك:

ئەمانە هەندێ شتی گرنگی کە پێویستە پەیڕەوی بکەی پێش منداڵبوون.

١ـ هاوبەش کردنی زانیارییەکان:

پرس بە دایك بکە لە بارەی گرفت و پێویستییەکانی و چەند جار سکی پڕ بووە. و مێژووی لە دایك بوونی دوامنداڵی و ئایا لە کاتی سك پڕو منداڵ بوونەکەی هیچ گرفتێکی هەبووە. و دەربارەی ئەو ڕیازانەی کە پێویستە پەیڕەویان بکات بۆ ئەوەی پارەتی خۆی و منداڵەکەی بدات بۆ ئەوەی لەش ساغ بمێنێ باسی لەگەڵ بکەو دەربارەی ئەم مەسەلانەش:

★ خۆراکی دروست: هانی دە بۆ خواردنی خۆراکی پڕ پرۆتینەکان و ڤیتامینەکان و ئاسن و کالسیوم (برگەی ١١)

★ پاك و خاوێنی کەسی (برگەی ١٢)

★ گرنگی نەخواردنی دەرمانەنا پێویستەکان (٥٣).

★ گرنگ ی جگەرە نەکێشان (ل ١٤٩) و نەخواردنەوەی مەی (ل ١٤٨).

★ هەڵسان بە وەرزش و پشووی تەواو.

★ کوتان دژ دەردەکۆیان بۆ ڕی ئەدان بە تووش بوونی کۆرپەکە بەم نەخۆشییە و سك پڕ لە مانگی شەشەمی و هەوتەم و هەشتەمی ئەم ڤاکسینەی دەدرێتێ ئەگەر لەوە پێش نەکوترا بێ. و یەك دەرزی کوتاندنی لێ دەدرێ لە مانگی حەوتەمی ئەگەر لە وەپێش ئەم ڤاکسینەی وەرگرتبێ.

٢ـ خۆراك پێدان:

ئایا لە ژن دیارە خۆراکی چاك دەخوات؟ ئایا خوێن کەمی هەیە؟ ئەگەر ئەوە ڕاستە لەگەڵیا باسی باشترین ڕێکە بکە بۆ چاکردنی خۆراکی ئەگەر کراش بهێڵە با جەنی ئاسن لەگەڵ ترشەلۆك ڤولیك بەکار بێنێ و ئامۆژگاری پێشکەش بکە لە بارەی چۆنیەتی پارێز لە (دڵ هەڵشێواتی بەیانیان (هێڵنج دان) بکات (ل ٢٤٨) و سووتانەوەی گەدە (ل ١٢٨).

ئایا کێشی بەشێوەیەکی سروشتی زیاد دەکات؟ هەموو مانگێ کێشی بپێوە: زیاد بوونی کێشی سروشتی لە نێوان ٨ تا ١٠ کیلۆ غرام دەبی لە هەموو کاتی حەملەکەدا. ئەگەر زیاد کردنەکە وەستا ئەوا نیشانەیەکی خراپە.

هەروەها زیاد بوونی لە ناکاو لە مانگی نۆ هەمەوە زەنگی ترسناکە. ئەگەر تەرازووت نەبوو ئەوا خۆت بڕیاردە لە ڕێگای شێوەی سك پڕەکەوە



٣ـ ئالۆزکاری‌یە لاوەکی‌یەکان

لە دایکەکە پیویستە ئەگەر گرفتی باری تری هەیە، و دڵنیای کەمە، کاتەی ترسناک نی‌یە و ئالۆزکاری پێویستی پێشکەش بکە (ل ٤٤٨).

٤ـ نیشانە ترسناکەکان :

بە لاپەرەی ٢٤٩ بچۆرەوە بۆ ئاگادار بوونەوە لە نیشانەکانی مەترسی فەحسی لەشلاتی دڵی دایکی بکە لە هەر سەردانێکدا و لەمەش بابەڵیت دەدات بۆ زانینی لەشلاتە سروشتی‌یەکەی و بەوا وەرە کردنی لە کاتی تووشی گرفتێکی تر بوو (بۆ نموونە ئەو گەشکەو ی بەتەی لە کاتی ئاڵ بردنەوەدا دەبن یا خوێن بەربوونی توند و تیژ) ئەگەر پێوەریکی ئشارت لاپوو لەوا بۆ پێواتی ئشاری خوێنی سك پر بەکاری بێنە (ل١٢٦)، وکێشی پێوەو بەتایبەتی ئاگاداری لەم نیشانە ترسناکانەی کە دێن یە :

- زیاد بوونی کێشی لەناکاو
- ئاوسان لە دەستەکان و دەم و چاو.
- بەرز بوونەوەی هەست پێ کراو لە ئشاری خوێن
- خوێن کەمی‌ی توند (ل ١٢٥)
- خوێن بەربوونی رۆژەکەی هەرچەندێ بێ.

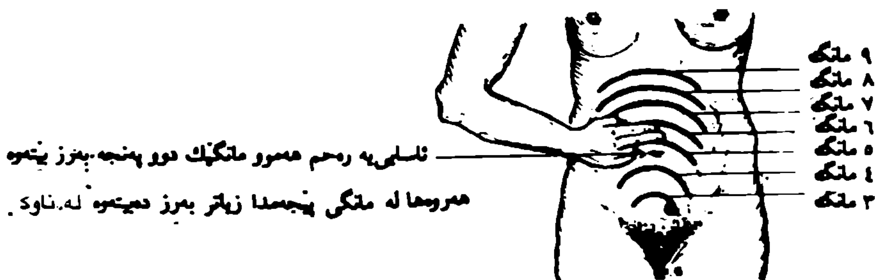
ئەمانە نیشانەکە لێکن
لە ئاڵ بردنەوە. (ل ٢٤٩)

دەکرێ ماسنەکان رێژەی پرۆتینەکان و شەکر لەمیزدا فەحس کەن بە هۆی پەرەی تایبەت یا بەشێوازی تر. بەرزبوونەوە رێژەی پرۆتین نیشانەیە بۆ ئاڵ، و بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر نیشانەیە بۆ نەخۆشی شەکرە (ل ١٢٧).

لە حاڵەتی دەرکەوتنی‌یەکێ لە نیشانە ترسناکەکان پێویستە پەلە بکرێ لە داوا کردنی یارمەتی پزیشکی (ل ٢٥٦) باش وایە ژن لە نەخۆشخانە منداڵی بێ لە کاتێ کە هەر نیشانەیەکی ترسناکی بیوو لەوانەی کە لە پێش دا باسی کرا.

هـ گرشە کردنی منداڵ و باری لەناو ئندالّ دان.

دەس لە منداڵ دانی دایك بدە لەگەڵ هەرسەردانێکی دا یا رۆی نیشان دەیا خۆی بیکا.

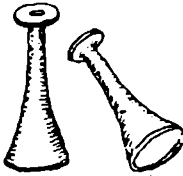


هەموو مانگێ رادەی بەرزبوونەوەی منداڵ دان لە ناوك تۆمار کە. ئەگەر وات بۆ دەرکەوت کە منداڵ دان گەورەیە یا بچۆلە گەورە دەبێ لەوانەیە رێژەی ئاوی تیا زیاد بێ لە رێژەی ئاسایی. و لەم حاڵەتەدا هەست پێ کردنی معلومەکە لە ناو منداڵ دان زەحمەت دەبێ. زیاد بوونی ئاو لەناو منداڵ دان مەترسی خوێن بەربوون لە کاتی منداڵ بووندا زیاد دەکات و هەروەها لەوانەیە منداڵەکە بە نوقسانی لە دایك بێ.



هەوڵ دە وەزعی منداڵەکە (باری) لە ناو منداڵ دان دا هەست پێ بکەی ئەگەر بەرەو لاب‌وو پێویستە دایك بیا بۆلای پزیشك پێش سەراوەدان تەقین (بەرمزان) لەوانەیە پێویستی بە پرۆسەی نەشتەرگەری هەبێ، بۆ پەردە لادان لەسەر باری منداڵەکە پێش منداڵ بوون بگەرێرەوە ل ٢٥٧

٦ـ لێدانی دڵی مەلۆتکە:

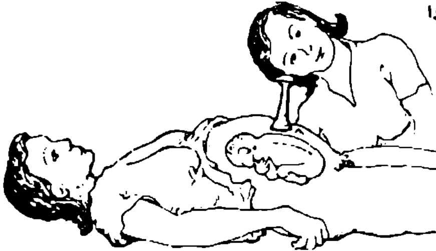


دەتوانی دڵی مەلۆتکەو و جولەی پاش پێنج مانگی ئاوسی بوون دەستیشان کەی گوێت بخەرە سەر سکی دایکەکەوە بۆ گوێ لێ بوونی و لێدانی دڵی مەلۆتکە. بەڵام باش وایە سەعاتی تایبەت (فیتۆ سکوپ) بەکاربێنی (دەتوانی خوت ئەم سەماعەیە دروست کەی بەبەکارهێنانی پارچە دارێکی رەق یا قور.

ئەگەر دەنگی لێدانی دڵ لە ژێر ناوکەوە توند بوو لە مانگی کۆتاییدا نیشانەی ئەوەیە کە سەری منداڵەکە بەرەو خوارەو بەکەم جار سەری لە دایک دەبی.

ئەگەر دەنگی لێدانی دڵ لەسەر ناوکەوە بە هێز تر بوو نیشانەی ئەوەیە کە سەری منداڵەکە بەرەو سەرەوەیەو لەوانەیە لاقەکانی لە پێشدا بێت لە کاتی منداڵ بوون دا





لێدانی دڵی منداڵەکە بژمێرە ئەگەر سەعات هەیە کە چرکە ژمێری تیایە. ژمارەی لێدانی دڵ لە ١٢٠ ـ ١٦٠ جارە لە دەقیقەیەک دا. بەڵام ئەگەر لێدانی دڵ لە ١٢٠ کەمتر بوو، ئەوا حساب بۆ هەڵەیەک بکە (یا لەوانەیە گوێت لە لێدانی دڵی دایک بووبی. چونکە گوێ گرتن لە لێدانی دڵی مەلۆتکە پرۆسەیەکی ئاسان نی یە و پێویستی بە راهێنانێکی زۆر هەیە. لێدانی دڵی دایک بژمێرە و بەراوردیان کە.

٧ـ ئامادەکردنی دایک بۆ منداڵ بوون:

چاوت بە دایک بکەوێ بۆ ماوەیەکی نزیک کە کاتی منداڵ بوون نزیک دەبێتەوە. ئەگەر دایکەکە منداڵی تری هەبوو لێی بپرسە چەندی پێ چوو (پێویست بوو) بۆ منداڵ بوونەکە. و ئایا لەوکاتەدا هیچ گرفتێکی هەبوو. قسەی لەگەڵ کە دەربارەی ئەو رێگایانەی کە منداڵ بوون ئاسانتر و کەم ئێش تر دەکەن (تەماشا لاپەرەی داهاتوو). فێری بکە چۆن هەناسەی قووڵ و شێنەیی وەردەگری و چۆن هەمان شت دەکات کاتی گرژبوونەوەی بەرمژان قسەی لەگەڵ بکە دەربارەی گرنگی پشوودان لە کاتی گرژبوونەوەکان و ئازارەکە.

ئەگەر هەر هۆیەکت هەیە بۆ بڕواکردن بەوەی کە پرۆسەی منداڵ بوونەکە درێژە دەکێشی و بەزەحمەت دەتوانی لەمنجامی دەی لەوا سک پڕەکە بنێرە بۆ ئەوەی لە بنکە تەندروستییەکە بزێ. کە بەرمژان دەس پێ دەکات پێویستە دایک لە نزیک نەخۆشخانە بێت.

چۆن مێژووی منداڵ بوون دیاردەکەی

لە مێژووی دەس پێ کردنی دوا عوزرەتەوە بژمێرە و سێ مانگی لێ دەرکەوە پاشان ٧ رۆژ بخەرەسەر بۆ نموونە بلوای دابنێین دوا عوزرەت لە ١٠ی ئەیلولەوە دەسی پێ کرد.

١٠ی ئەیلول ٣ مانگی لێ دەرچێ دەکاتە ١٠ی شوبات + ٧ رۆژ دەبێتە ١٧ی شوبات و بەم شێوەیە زۆر جار لەوانەیە منداڵەکەت نزیکەی ١٧ی شوبات ببێ.

٨ـ لیستی چاودێری پێش منداڵ بوون

وا باشە کە ئەو لیستەیە بپارێزی کە یارمەت دەدات لە زانینی ئەو گۆڕانکاری یانەی کە روودەدات لەسەک پڕ لە نێوان مانگێکەوە بوو ی تر (لە لاپەرەی داهاتوو نموونەیەک دەدۆزیتەوە وەک ئەم سجلە وایە. دەتوانی چۆنت بوێ گۆڕانکاری تیا بکەی هەروەها هەموو ژنێ دەتوانێ سجل وەک ئەوە بۆ خۆی ئامادەکات و لەگەڵ خۆیدا بیهێنێ لە کاتی فەحس کردن دا.

لیستی چاودێری کردنی پێش منداڵ بوون

ناو | تەمەن | ژمارەی منداڵ | تەمەنیان | مێژووی دوا منداڵ بوون

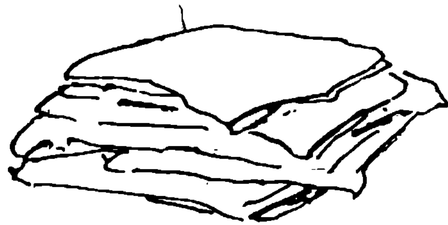
مێژووی دوا سوڕ | مێژووی دیاری کردن بۆ منداڵ بوون | گرفتەکانی منداڵ بوونەکانی پێشوو

مانگ	مێژووی سەردان	زۆرجار چی ڕووئەدات	تەندروستی سك پڕ و گرفتە لاوەکیەکانی	گوێ گرتن	نیشانەکانی مەترسی (ل٢١٩)	ئاوسانی لەگوێزنگ ڕیزش	کێشی	تا	فشاری خوێن	کێش	پرۆتین لە میزدا	شەکر لە میزدا	جووڵەی منداڵەکە لە منداڵداندا	ژمارەی منداڵ مان (چەند هەفتە لەسەرەتاوە) (مانگە چەند هەفتە لە چوارچێوەی ناوکە) (٠)
١		ماندوو بوون												
٢		هێڵنج دان												
٣		و هێڵنجدانی بەیانیان												(ـمنتر)
٤		منداڵ دان لە قەبسی ناوك												مژی دەوەرگیرێتە
٥		گەورە ئەبێت لە ئەنگی دڵ منداڵ												ژەمی یەکەم
٦		ئەبیسرێ بۆیەکەم جار												ژەمی دووەم
٧		هەندێ ئاوسان												ژەمی سێیەم
٨		لەپێ و لەمیزی												
٩		ملە گرژە هەوال												
یەکەم هەفتە		تەنگە نەفەسی میز												
دووەم هەفتە		کردنی زۆر												
سێیەم هەفتە														
چوارەم هەفتە		منداڵ پێچەو خوارەوە سك ئەجووڵا												

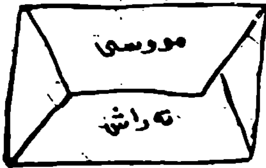
خۆ ئامادەکردن بۆ منداڵ بوون

پێویستە ئەم شتانەی خوارەوە لە سەرەتای مانگی حەوتەمی سکپڕبوونەوە ئامادەکرێن:

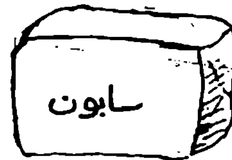
زەلەمەیەکی گەورە لە پارچە قوماشی خاوێن



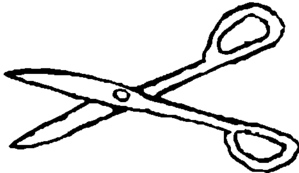
مووسی ئەڕاشی تازە. مەبەست ئەوەیە تەنها لە کاتی ئامادەبوون نەبێ بۆ بڕینی ئاوڵك



پارچەیەك صابوونی خاوێن کەر یا هەر پارچە صابوونێك



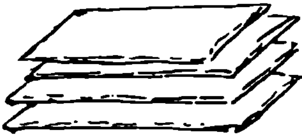
ئەگەر تیغی نوێ نەبوو قەیچی‌یەکی خاوێنی بێ ژەنگ بەکاربهێنە، پێویستە قەیچی‌یەکە پێش بەکارهێنان بکوڵێنرێ.



فرچەیەکی خاوێن بۆ خاوێن کردنەوەی دەست و نینۆکەکان



شاشی کوڵێنراو یا پارچە قوماشی زۆر خاوێن بۆ داپۆشینی ئاوڵك.



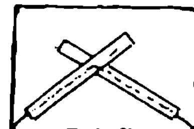
دوو شریتی قوماشی خاوێن بۆ بەستنی حەبل هەلاش (حەبل ئاوڵوك)



شووشەیەك سپیرتۆ بۆ دەست سڕین پاش شۆردنی



پێویستە هەردوو شریتەکە لوول بکرێن و پارچە قوماشەکانیش لە وەرەقەیەکی داخراودا و لە فڕنێکا گەرم کرێن و داغ کرێ.



لۆکەی خاوێن



کەرەسەی زیاد بۆ کارگەری (یارمەتیدەری) تەندروستی یا بۆ ماماتی شارەزای باش

لایتی دەس (پیل).

سەمعەی تایبەت بۆ لیدانی دڵی منداڵێکە لە سکی دایکیا (فیتۆسکۆپ)

مژەری بۆ خاوێن (وشک) کردنەوەی دەم و لووتی منداڵ لە لیك

مەقەسێکی بڕیندار تەکەر بۆ بڕینی ناوك پێش ئەوەی منداڵەکە سکی دایکی جێ بێڵ (لە حاڵەتە زۆر تکاوەکات)

سرنج و دەرزی

دوو تارتری (ددان گرگر) بۆ بەستنی ناوك یا بۆ بەستنی بۆریە خوێنەکان کە بەربوون بەهۆی درانی کونی منداڵ بوونەوە.

ئەمپوولی زۆر لە (ئیرگونۆڤین) یا ئیرگۆمیترین).

دەرزیەکی موعەقەم و دەزوویەکی تایبەت لە کات گەت بۆ دوورینەوەی کونی منداڵ بوون ئەگەر درا.

دوو مەنجەڵی چاڵ یەکێکیان بۆ خاوێن کردنەوەی دەس و ئەوی تر بۆ هەڵگرتنەوەی ئەو کەرەستانەی پاش منداڵ بوون دێتە خوارەوە فەحس کردنیان

قەترەی نترانی جیوە بۆ چاوی منداڵ.

خۆ ئامادەکردن بۆ منداڵ بوون (بەرمژان)

منداڵ بوون ڕووداوێکی سروشتییە، ئەگەر دایکەکە لەش ساغ بوو و هەموو شتێ بە ئاسایی چووە پێشەوە ئەوا منداڵ بوونەکە بەبێ هیچ یارمەتییەک تەواو دەبێ. و هەر چەندە مامانەکە یا پزیشکی بە پرسیار لە لووتی زەمین لە حاڵەتی منداڵ بوونەکە لەوەندە باشترە.

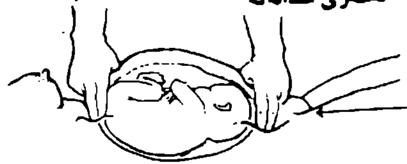
ئەوانەیە زەحمەتی ڕووبدات لە کاتی منداڵ بوونەکە، و لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیانی دایکەکە یا منداڵەکە دروست کات، جا ئەگەر هەر هۆیەک هەبوو وای کرد بڕوا بکرێ کە منداڵ بوونەکە زەحمەتە یا ترسناکە پێویستە پزیشکی پسپۆر لەوێ بێ یا مامانی یاسایی شارەزا لەوێ بێ لە کاتی منداڵ بوونەکە.
ئەو نیشانانەی ترسناکن کە پێویستە پزیشک یا مامان ئامادەبێ بۆ پرۆسەی منداڵ بوونەکە، ئەگەر کرا لە نەخۆشخانە:-

- ئەگەر خوێن بەربوون (نەزیف) لە ژنەکەدا پێش منداڵ بوون ڕوویدا
- ئەگەر نیشانەکانی ئاڵ ی هەبوو (ل ٢٤٩).
- ئەگەر ژنەکە نەخۆشی درێژخایەن یا تیژی هەبوو.
- ئەگەر ژنەکە خوێن کەمەیکی توندی لە خوێندا هەبوو یا بەردەوام خوێنی لێ دەچوو (کەمخوێنی بریندار کات)
- ئەگەر تەمەنی ژنەکە لە ١٥ ساڵان بەرەو خوارتر یا لەسەروو ٤٠ ساڵان بوو، یا لەسەرووی ٣٥ ساڵان بوو و ئەوە یەکەم سکی بوو.
- ئەگەر کورتە باڵا بوو زۆر یا حەوزی تەنگە بوو (ل٦٧).
- ئەگەر لە منداڵ بوونەکانی تری گرفتی لێ ڕوودابوو یا زۆر خوێنی لەبەردەهات لە کاتی منداڵ بوونەکاندا.
- ئەگەر نەخۆشی شەکرە یا نارەحەتی دڵ هەبوو.
- ئەگەر ئۆر بوو (فتق).
- ئەگەر وای لێ دەردەکەوت کە دووانە بێنێ (ل ٢٦٩).
- ئەگەر منداڵ لەباری خۆی نەبوو لە منداڵ دانی دایکیدا.
- ئەگەر سەرلوودان تەلیوو بەرمژانەکە دواکەوت بۆ چەند سەعاتی (ئەگەر دایک تای بەرزی لێ بوو ئەو مەترسییەکە زیاد دەکات).



دەرخستنی باری منداڵ (لەناو منداڵ دان)

بۆ دڵنیابوون لەوەی کە سەری منداڵ بەرەو خوارە. ئەمەش وەرعێکی سەرونشتیە بۆ منداڵ بوون. وەک دێ دەس لەسەری منداڵەکە

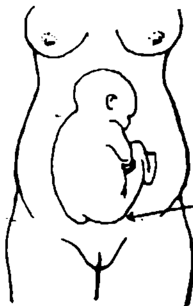


١ـ داوا بکە لە ژنەکە کە هەمووهەوای سنگی دەرکاتە دەرەوە، بەپەنجە کەلەت و بە هەردوو پەنجەکانی تر فشار بخەرە ئەوە سەر ئیسقانی حەوز و دەستەکەی ترت بخەی لەبەشی سەرەوەی منداڵ دان بدە



سمتەکانی منداڵەکە لەسەری گەورەترو پان ترە.

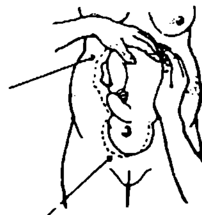
سمتەکان لە سەرووی منداڵ دانە: وا هەست دەکەی کە بەشی سەرووی منداڵ دان گەورەترە سەری منداڵەکە خڕو رەق ترە



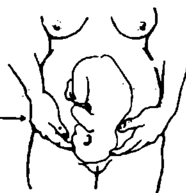
سمتەکان لە خوارەوەنە: وا هەست دەکەی کە بەشی خوارووی منداڵ دان گەورەترە

٢ـ بە ئەسپایی لە لایەکەوە بۆ لایەکی تر پاڵ نێ یەکەم جار بە دەستێ هەست پێ بکەو پاشان بەدەستەکەی تر.

ئەگەر سمتی منداڵەکەت بە ئەسپایی بەرەو لا پاڵ نا ئەوا هەموو لەشی دەجوڵێ. بەڵام ئەگەر سەری منداڵەکەت بە ئەسپایی پاڵ نا ئەوا لە ملەوە دەچەمێتەوەو لەشی بەنەجوولاو دەمێنێتەوە.



ئەگەر منداڵەکە هێشتا لە جێیەکی بەرزتربوو لە منداڵ دان ئەوا دەتوانی سەرەکە بجوولێنی، بەڵام ئەگەر هاتبووە خوارەوە ئەوا ناتوانی بیجووڵێنی. یەکەم منداڵ کە خۆی ئامادەکات بۆ هاتنە دەرەوە بە دوو هەفتە پێش بەرەوژان.



★ ئەگەر سەری منداڵەکە لە خوارەوە بوو ئەوا نیشانەی ئەوەیەکە منداڵ بوونەکە بەباشی دەبێ

★ ئەگەر سەر لەسەرەوە بێ ئەوا منداڵ بوونەکە زەحمەت ترە، (باشەو لە پێش سەر) بۆ ژن سەلامەترە کە لەنەخۆشخانە منداڵ بێ.

★ بەڵام ئەگەر وەزعی منداڵەکە ئاسۆیی بوو ئەوا پێویستە منداڵ بوونەکە لە نەخۆشخانە ئەنجام بدرێ چونکە دایك و منداڵەکە لەمەترسی دان (ل ٢٨٧).

نیشانەکانی نزیك بوونەوەی منداڵ بوون

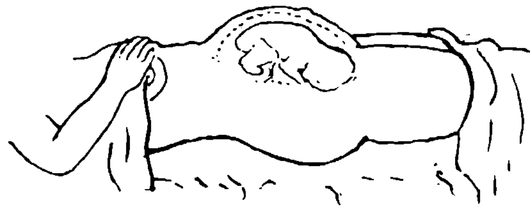
● چەند رۆژێ پێش دەس پێ کردنی منداڵ بوون منداڵەکە دەجوڵێ بەرەو ناو منداڵ دانی وا لەحاڵێك دەکات بە ئاسانی زیاتر هەناسە بدات و لەوانەیە زیاتر پێویستی بە میزکردن هەبێ بە هۆی فشاری مناڵێکەکە لەسەر میزڵدان (لەوانەیە ئەم نیشانانە دوو هەفتەش پێش بەرەژانی منداڵ بوونی یەکەمی دەس پێ بکات.

● ژن لەوانەیەکی لیان بڕۆژێ یا لەوانەیە هەندێکیان دزەبکەن لەماوەی نێوان دوو یا سێ رۆژ پێش بەرەژان، و لەوانەیە خوێناوییێ لە هەندێ حاڵەت دا و ئەمەش شتێکی سروشتییە.

● لەوانەیە دیرە ژان (گرژ بوونەوەکانی منداڵ دان لەنکاو و ئازاری بەرەژان) چەند رۆژێ پێش منداڵ بوون دەس پێدەکات، و ماوەی نێوان دوو بەرەژان لەسەرەتاوە دووریێ بۆ چەند دەقیقەیەك یا چەند سەعاتێ بێ جار جار، بەلام کە ژانەکە بەهێزتر و رێك تر دەبێ یەك لەدوایەك ئەوا نیشانەی دەس پێ کردنی بەرەژانە.

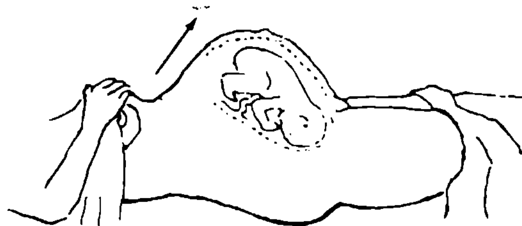
● هەندێ ژن تووشی سووکە ژانی دەبن چەند هەفتەیەك پێش بەرەژان. ئەوش ئاساییە (سروشتییە). و لەو حاڵەتەی کە ژانەکە یان نادروستن زۆر دەگمەنن. ئەمەش کاتێ روودەدات کە گرژ بوونەوەکان ماوەکەیان نزیکتر دەبێتەوە لەیەك بەلام هەر زوو بۆ چەند سەعاتێ یا چەند رۆژێ دەوەستێ پێش ئەوەی منداڵ بوونەکە بەراستی دەس پێ بکات لەوانەشە رێ کردن بەرەژانە نادروستەکە ئارام کاتەوە. یا دەبێتە هۆی منداڵ بوونەکە ئەگەر بەرەژانەکە راستەقینە بێ.


منداڵ ماوە ماوە پشوویەك دەدات وەك



ئازاری بەرەژانەکە لە توندبوونەوەی (گرژ بوونەوەی) منداڵ دانەوەیە

منداڵ دان بەرزدەبێتەوە رەق دەبێ لە کاتی گرژ بوونەوەی منداڵ داندا وەك لەم شێوەیە دیارە:



گرژ بوونەوەی منداڵ دان دەبێتە هۆی کرانەوەی (دەرگای منداڵ دان) هەر جارەی کەمێ زیاتر

● کیسەی (سەراوەدان): کیسەی سەراوەدان کە لەناو منداڵ داندا لەدەوری منداڵە زۆرجار دەتەقێ و ئاڵاوی شلە دەڕژێتە دەرەوە لە سەرەتای ژانەوە. بەلام ئەگەر ئاوەکە پێش گرژ بوونەوەی منداڵ دان هاتە خوارەوە ئەوا نیشانەیە لەسەر دەس پێ کردنی منداڵ بوون، و لەپاش هاتنە خوارەوەی ئاوەکە پێویستە لەسەر ژن بەتەواوی بایەخ بەپاك و خاوێنی بدات. هاتووچۆ بکات لە پارێزە پەلە کە مردن دەدات لە پرۆسەی منداڵ بوون.

قۆناغەکانی (منداڵ بوون)

میژلی منداڵ بوون سێ قۆناغە

- قۆناغی یەکەم لەدەس پێ کردنی گرژ بوونەوەی منداڵ دانەوە تا هاتنە خوارەوەی منداڵ بۆ ناو تونێلی منداڵ بوون دەس دەکات
- قۆناغی دووەمیش لە گەیشتنی منداڵەکە بە تونێلی منداڵ بوون تالە لە دایك بوونی دریژە دەکێشێ.
- قۆناغی سێیەمیش لە دایك بوونی منداڵەکەوە تا هاتنە دەرەوەی هێلاش دەخایەنێ.

قۆناغی یەکەم: بەرەژان.

۱۰ - ۲۰ سەعات یا زیاتر دەخایەنێ لە حاڵەتی لەدایك بوونی نۆبەرە و بەڵام لە منداڵ بوونەکانی لەوەدوا لە ۷ - ۱۰ سەعات بەردەوام دەبێ بەڵام ئەم ماوەیە زۆر دەگۆڕێ لە حاڵەتێکەوە بۆ هی تر.

پێویستە لەسەر ژن هەوڵ نەدات پەلە بکات لە منداڵ بوونەکە لە قۆناغی یەکەمی بەرەژان دا. چونکە شتێکی سروشتییە لەم حاڵەتە بە شێنەیی تەواو بێ. لەوانەیە ژن هەست بە هیچ پێشکەوتنی نەکات. و لەبەر ئەوە بیرۆکەکانی دەس بە نەرمەمش و تێك چوون دەکەن. و لەبەر ئەوە پێویستە دڵنیای کەینەوە. دڵنیای کە کە ئەوە شتێکی سروشتییە لە هەموو ژنان دا.

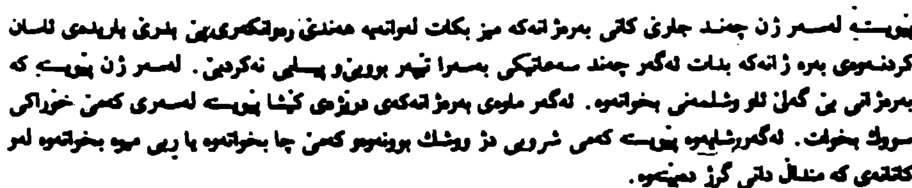
لەسەر ژنە دەس بە پاڵ نانی مەلۆتکە بکات (قەوەت کا) لەم قۆناغەدا تا دەگاتە تونێلی لەدایك بوون و لەو کاتەدا هەست بە پێویست بوونی پاڵ نانی بەهێز تر دەکات.

پێویستە پێش منداڵ بوونەکە میزەڵدانی بەتاڵ کات.

میزەڵدانی پڕ بەمیز

پیسایی

ئەگەر ریخۆڵەو میزەڵدان پڕ بوون ئەوە ئەگیرە دەخاتە ڕێی منداڵ بوونەکە.



پێویستە لەسەر ژن چەند جارێ کاتی بەرەژانەکە میز بکات لەوانەیە هەندێ ژەنانکەری پێ بدرێ بۆ پارێزگاری لە سانا کردنەوەی بەرەژانەکە بدات ئەگەر چەند سەعاتێکی بەسەرا تێپەڕ بووبێ و پیسایی نەکردبێ. لەسەر ژن پێویستە کە بەرەژانی بێ گەلێ ئاو وشلەمەنی بخواتەوە. ئەگەر ماوەی بەرەژانەکەی درێژەی کێشا پێویستە لەسەری کەمێ خۆراکی سووك بخوات. ئەگەرشایەوە پێویستە کەمێ شربی دژ ووشك بوونەوە کەمێ چا بخواتەوە یا ڕێی میوە بخواتەوە لەو کاتانەی کە منداڵ دانی گرژ دەبێتەوە.

هەروەها پێویستە لە کاتی بەرەژان دا جێی خۆی بگۆڕێ و ئەگەر توانی ناوە ناوە ڕێ بکات،

هەروەها پێویستە لەسەری شوێن خۆی و باری بگۆڕێ لە کاتی بەرە ژانەکە و کەمێ هاتوو چۆ بکات وە ئاو لەگەر توانی.
لەسەر مامانەی پسپۆڕ یا پزیشکە لە کاتی بەرە ژان دا لەمانە بکات.

★ سکی دایك و ئەندامانی زاوزێ و سەتەکانی و لاقەکانی بە ئاوی گەرم و صابون بشورێ. یا جێگا کەشی لە شوێنێکی خاوێن کەمێ بەرووناکی تەواو بێ.

★ چەرچەف و خاولی خاوێن بخرێنە سەر جێگاکەی و هەرکە پیس بوو یا تەڕ بوو بگۆڕدرێن.

★ تیغێکی تازە ئامادە بکرێ بۆ ناوك بڕینەکە. و لەوانەیە لە جیاتی مقەسێك پاش کوڵاندنی بە پاش لە ئاوی گەرم دا بۆ ۱٥ دقیقە دابنرێ و لە ناو ئاویەوە لەناو صندوقێکی داخراودا تاکو کاتی بەکارهێنانی.

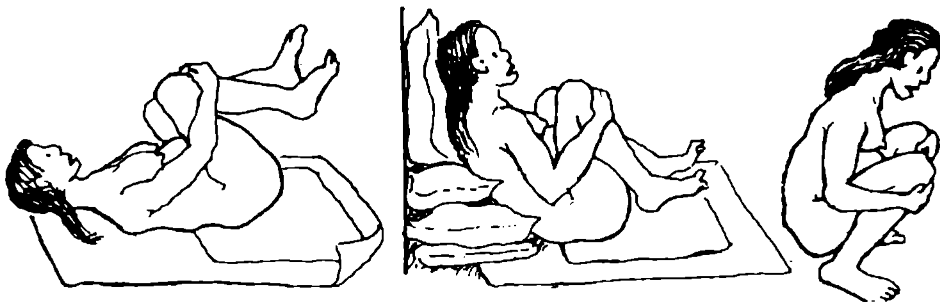
پێویستە سکی دایك نەشێلرێ و فشاری نەخرێتەسەر. لەسەر مامانەکەیە داوا لە دایکەکە نەکات کە لە قۆناغی یەکەم دا تەوژم کات.

ئەگەر ژنەکە ئازاری توندی هەبوو یا ترسی لێ دیاربوو جا لەسەری پێویستە هەناسەی قووڵ و بەشنەی بدات لە کاتی کرژبوونەوەکانی منداڵ دا. و بگەرێنەوە سەر هەناسەدانی سروشتی پاش نەمانی ژانەکە. چونکە ئەمە یارمەتی دەدات بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکەو ئارام کردنەوەی ئەعصابی.

قۆناغی دووەمی منداڵ بوون

لەم قۆناغەدا منداڵ لەدایك دەبێ و ئەمە هەندێ جار لە تەمەنی سەرلەوەتاوە دەس پێ دەکات ئەمە قۆناغێکی ئاسان ترەو کەم خایەن ترە. لەبەکەم و لەسەر دایکە بە هەموو هێزی تەوژم بدات خۆی لە کاتی کرژبوونەوەکاندا و لەوانەیە ماندوو بوون و خەواڵوویی لێ دیار بێ لە نێوان کرژبوونەوەکاندا ئەمەش سروشتییە.
لەکاتی پرۆسەی پاڵ نان دا پێویستە لەسەر دایك هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشێ و تەوژم بەرەو خوارەوە بکات بەهۆی ماسولکەکانی سکیەوە (وەك تەوژم کردنی کاتی پیسایی کردن). ئەگەر منداڵەکە بە هێمنی هاتە خوارەوە پاش سەرلەوە دان تەلین دەکرێ ژنەکە ئەژنۆکانی بنوشێنێتەوە بەم شێوەیە:

لەسەر چنچك دانیشتووە. — دانیشتووەو پاڵ پشتی هەیە — پاڵ کەوتووە

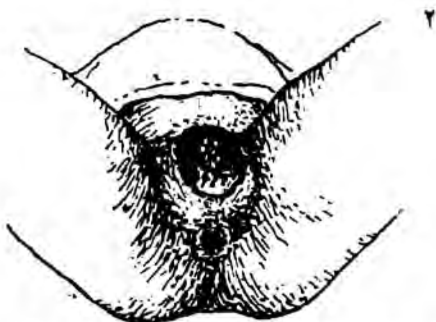


کە کوێی منداڵ بوونی دایك دەکشێ و سەری منداڵەکە دەردەکەوێ، پێویستە لەسەر پزیشکەکە یا مامانەکە هەموو شتێ بۆ منداڵ بوونەکە ئامادە بکات. و لەسەر دایکە منداڵەکە زیاتر پاڵ نەنێ و ئەمەش بۆ ئەوەی سەری بە هێمنی دەرچێ ئەمەش یارمەتی نەهێشتنی دڕانی کوێی منداڵ بوونەکە دەدات. (ل ٢٦٩).
هەرگیز پێویست ناکات مامانەکە دەس بخاتە ناو دایکەکەوە ئەگەر منداڵ بوونەکە سروشتی بوو. جا ئەوە هۆی سەرەکییە لە رووداني هەوکردنە ترسناکەکانی پاش منداڵ بوون.
کەسەری منداڵەکە دەردەچێ مامانەکە بۆی دەکرێ پاڵپشتی بێ و هەرگیز رایە‌نەکێشێ.

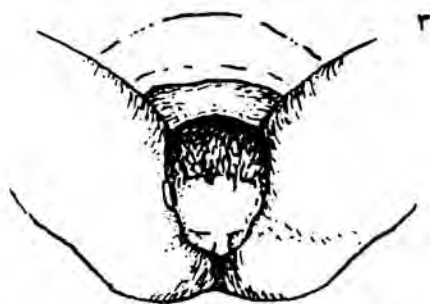
لە منداڵ بوونی سروشتیدا منداڵەکە لە دایك دەبێ و سەری یەکەم جار دەردەکەوێ وەك لە وێنەکەدا دیارە:



ئێستا بەهێز پاڵ نێ



ئێستا هەوڵ دە بە هێز پاڵ نەنێی بە ملوێنکەکەوە بە خێرایی هەناسە بدە چونکە ئەمە پارێزەی نەدڕانی کوێی منداڵ بوونەکە دەدات (ل ٢٦٩)

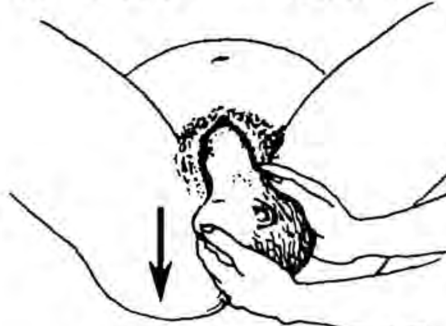


زۆر جار سەری دەم و چاوی منداڵەکە بەرەو خوار دەردەچن.

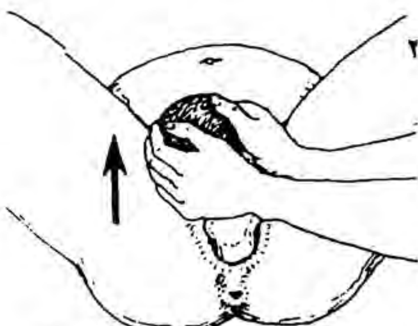


پاشان لەشی منداڵەکە بەرەولادا دەسووڕێ بۆ ئەوەی بهێڵێ شانەکان دەرچن

ئەگەر دەرچوونی شانەکان نەتوانرا پاش دەرچوونی سەر:



دەکرێ مامان بە دەستی سەری منداڵەکە بگرێ و بە شێنەیی دایبەوێنێ بۆ ئەوە یەکێ لە شانەکان دەرچێ.



پاشان دەتوانێ سەری کەمێ هەڵبڕێ بۆ ئەوەی بهێڵێ شانەکەی تر دەرچێ.

هەموو ئەمەیت گرنگە کە دەمێ دایکەکە خۆی بیکات و هەرگیز نەهێڵێ (ڕێ نەدەی) مامانەکە سەر منداڵەکە ڕابکێشێ چونکە ئەوە ئازاری دەدات.

قۆناغی سێیەم:
ئەم قۆناغە پاش لە دایك بوونی منداڵەکەوە دەس پێ دەکات تا هاتنە خوارەوەی هێلاشەکە دەخایەنێ کە زۆر جار لە ماوەی نێوان پێنج دەقیقە تا سەعاتێك پاش منداڵ بوونەکە دەخایەنێ. پێویستە لەم کاتەدا چاودێری منداڵەکە بکەی.

چاودێری کردنی منداڵەکە لە کاتی منداڵ بوونەکەدا:

یەکسەر پاش لە دایك بوونی منداڵەکە ئەمانە بکە:

★ منداڵەکە بخەرە باریکەوە بە مەرجێ سەری بەرەو خوار بێ تاکو کەرەسە لینجەکە لە دەم و گەروی بێتە دەرەوە، لەم بارەدا بیهێڵەرەوە تاکو دەس بە هەناسەدان دەکات.

★ منداڵەکە لە ژێر ئاستی دایکییەوە بهێڵەرەوە تا حەبل ناوك گرێ دەدەی. (بەم شێوازە منداڵەکە ڕێژەیەکی گەورە خوێن وەردەگرێ و بەهێز دەبێ).

★ ئەگەر منداڵەکە یەکسەر دەستی بە هەناسەدان نەکرد ئەوا بە خاولییەك یا بە پارچە قوماشێ لە پشتی بدە.

★ ئەگەر منداڵەکە لە هەناسە نەدات بەردەوام بوو ئەوا لووتی بە مژەرێك لە کەرەسە لینجەکان خاوێن کەرەوە یا لە پارچە قوماشێ خاوێن کە بە پەنجەتەوە پێچا بێ.

★ ئەگەر منداڵەکە لە یەکەم دەقیقەی پاش لە دایك بوونی دا هەناسە نەدا یەکسەر دەست بە هاتنە پێدانی بکە لە دەمەوە بۆ دەم. (ماچی ژیانەوە) (ل ٨٠).

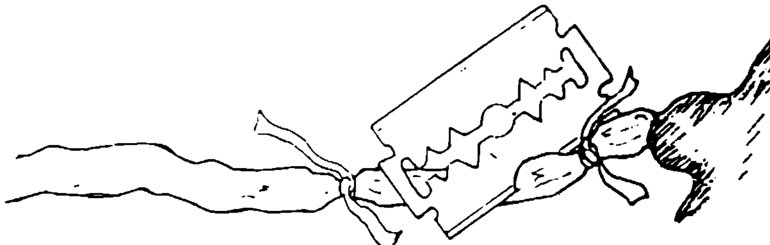
★ منداڵەکە بە پارچە قوماشێ خاوێن بپێچەرەوە. گرنگە ئەوەیە کە منداڵەکە هەست بە سەرما نەکات بە تایبەتی ئەگەر پێش وەخت (ئەوەکام) لە دایك بیوو.

چۆنیەتی ناوك بڕین (بڕینی حەبل هێلاش).

حەبلەکە مەبڕە لە کاتی لە دایك بوونی منداڵەکە ئەگەر حەبلەکە لێی دەدا یاخود ڕەنگی شین هەڵگەرابوو. بەڵکو کەمێ چاوەڕێ بکە.



پاش ماوەیەکی کەم حەبلەکە سپی هەڵدەگەرێ و لە لێدان دەکەوێ، ئەوسا لە دوو شوێنەوە بە دوو پارچەی زۆر خاوێن کە لە قوماش یا دەزوو دروست کرابێت بیپێچە (گرێ دە).. بە مەرجێ کە لەو نزیکانە کوڵێنرابن (داغ کرابێ) لە فرنێک حەبلەکا لە نێوانی هەردوو گرێکەوە ببڕە وەك لە خوارەوە دیارکراوە:

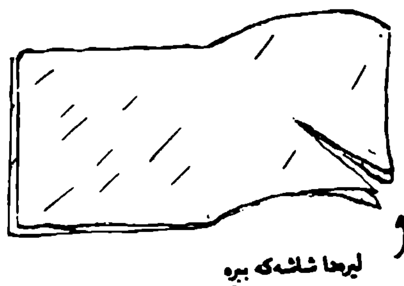


گرنگە:

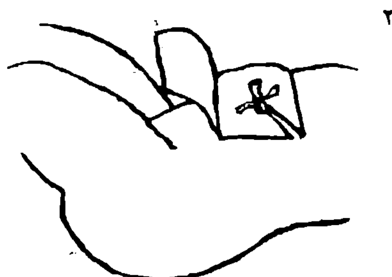
حەبلەکە بە تیغێکی تازەی خاوێن و بە کار نەهێنراو ببڕە. و پێش بڕینی حەبلەکە دەستەکانت باش بشۆ. ئەگەر تیغت لا نەبوو ئەوا مقەستێکی پاش لە ئاودا کوڵاو بە کاربێنە. حەبلەکە لە نزیك لەشی لە دایك بووەکەوە ببڕە نزیکەی دوو سە جێ پێڵە بە نووسانەوە بە لەشیەوە. ئەم ئیحتیاطانە یارمەتی بەرگرتن لە دەردە کزێدان دەکەن (ل ١٨٢)

چاودێری کردنی ناوک (حەبل هەلاکی بڕاو)

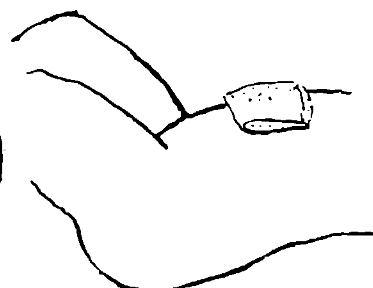
باشترین شتێ کە پارێزەری پاراستنی ناوک دەکات لە هەوکردنەکان ئەوەیە کە وشکی بهێڵرێتەوە، لە ڕێی پێ گەیشتنی هەواوە. ئەگەر مناڵەکە گەلێ خاوێن بوو. وەهەروەها نەبوو ئەوا ناوکەکە لەبەر هەوا بهێڵرێتەوە بە بێ پۆشاک. باشترین پۆشان بۆ ئەوە شاشی کوڵێنراوە پاش ئەوەی بە قەیچییەکی کوڵاو دەبڕێ. پێچەوە سەر ناوکەکەیەو لەم شێوەیەی کەخوارەوە دیاری کراوە.



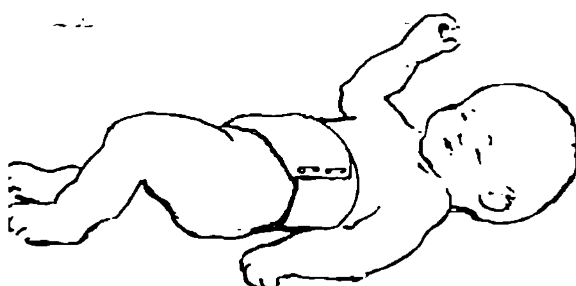
٢



٣



٤ با پێچەرەکە تەنگ و نەرم بێ.



ئەگەر شاشی موعەقەمت نەبوو دەتوانی ناوک بە پارچە قوماشی پەچگار خاوێن و تازە داغ کراو داپۆشی، باش وایە پێچەری سك بە کار نەهێنی بەلام ئەگەر بە کارت هێنا با قوماشێ تەنك و بەشی پێچەرەوە سەر لەشی منداڵەکە بە مەرجێ (بە جۆرێ) ڕێ بە تێپەربوونی هەوا بدات لە ژێرەوەی بۆ پاراستنی وشکی ناوك. پێچەرەکە توند مەکەرە قەد منداڵەکە.

دڵنیا بە لە گەیشتنی حەفازەی منداڵەکە بە ناوکی لە ترسی دزە کردنی مێزەکە بۆ ناوکی.

خاوێن کردنەوەی کۆرپەکە:

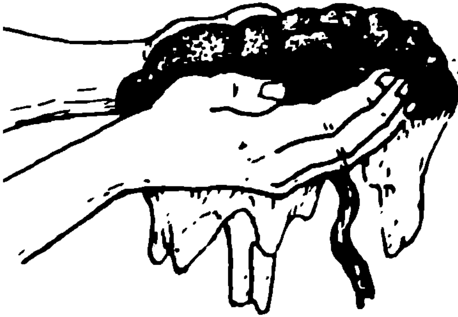
هەر خوێنێ یا شلەیەك بە میهرەبانی وشێنەیی بە پارچە قوماشێ تەڕو شلەتێن ونەرم باش وایە منداڵەکە نەشۆرێ تەنها پاش کەوتنی حەبل هەلاکە (ناوکی فڕدا). (لە ٥ ـ ٨ ڕۆژدا) و لە پاشان پێویستە ڕۆژانە بە ئاوی شلەتێن و صابوون منداڵەکە بشۆرێ.

تێبینی:

منداڵەکە هەر کە ناوکی بڕا یەکسەرە سەر مەمکی دایکی ئەگەر منداڵەکە دەستی کرد بە مژینی مەمکەکە ئەوا پارێزەری لە دایك بوونی هەلاشەکەش دەکات و پارێزەری سنوور دانان بۆ خوێن بەربوونی توند و تیژەکەش دەکات.

له دایك بوونی هێلاش (هێلاش، ئاوەڵ، پلاسێنتا)

هێلاشەکە زۆر جار لە ماوەی نێوان پێنج دەقیقە و سەعاتێ پاش لە دایك بوونی منداڵەکە دادەبەزێ هەندێ جار لەوانەیە چەند سەعاتێ دوا کەوێ.



تەماشا کردنی هێلاشەکە:

کە هێلاشەکە هاتە خوارەوە هەڵیگرەوە تەماشای کە ئایا بە تەواوی هاتووە ئەگەر وونچر وونچر بوو هەندێ بەشی بزر بوو (هێلاشی پەنجەرەیی) ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە چونکە هەر پارچەیەکی جێ ماو لە ناو منداڵ دان دا دەبێتە هۆی بەردەوامی خوێن بەربوون یا هەوکردنەکان.

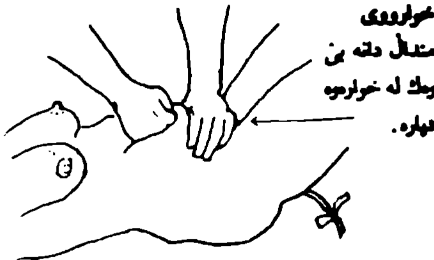
دوا کەوتن لە هاتنە خوارەوەی هێلاش:

هیچ مەکە ئەگەر دایکەکە زۆر خوێنی لە بەر نەچێ هەرگیز هێلاشەکە رامەکێشە چونکە ئەمە لەوانەیە ببێتە هۆی خوێن بەر بوونی توند و تیژ. ئەگەر دایکەکە خوێنی لە بەر دەچێ ئەوا بە دەست لە منداڵ دان دە بە هۆی سکەوە ئەگەر سك نەرم وشل بوو ئەمانە بکە:

منداڵ دان بە وورپایی بشێلە تا رەق دەبێ ئەمەش یارمەتی گرژ بوونەوەی منداڵ دان دەدات و دەکرێ هێلاشەکە دەربێنێ.



ئەگەر هێلاشە دانەبەزی بە پەلە و خوێن لە بەر هاتنەکە بەردەوام بوو، ئەوا فشار بخەرە سەر نزیکی منداڵ دانەکە و بە وورپایی بەرەو خوارەوە بیبە لە کاتێکدا دەستەکەی تری پاڵپشتی خوارووی منداڵ دانە بێ وەك لە خوارەوە دیارە.



ئەگەر هێلاشەکە نەهاتە خوارەوە (نەهاتە دەرەوە) و خوێن لە بەر چوونەکە بەردەوام بوو ئەوا هەوڵ دە سنوور بۆ خوێن لە بەر چوونەکە دابنێی وەك دێ. و داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

خوێن لە بەر چوون (خوێن لەبەرچوونی توندو تیژ)

خوێن لێ هاتنێکی کەم هەلوەشان دەبێ لە گەڵ هێلاش دا بۆ چەند دەقیقەیەك بەردەوام دەبێ کە لە چارەکە لیترێ خوێن (رێژەی یەك پەرداخ • تێنەپەرێ. و لەوانەیە خوێن لە بەر چوونەکە سووك بێ چەند رۆژێ بەردەوامبێ وئەم کارە جێی مەترسی نییە. و دەکرێ خوێن لە بەر چوونەکە کەم کەمەوە بە نووساتی منداڵەکە بە مەمکی دایکەوە، ئەگەر شیری نەمژی ئەوا هەر کەسێ بێ دەتوانێ مەمکی دایکەکە بشێلێ.

وورپا کردنەوە:

لەوانەیە خوێن بەربوونەکەی دایکەکە لە ناوەوەبێ لە گەڵ بە دیار نەکەوتنی خوێن بەربوونی خارجی توند دەس لە سك دایکەکە بدە ماوە ماوە ئەگەر وات بۆ دەرکەوت کە بەرە بەرە گەورە دەبێ لەوانەیە ئەوە بە هۆی خوێن بەربوونی ناوەوە بێ و سك پڕ خوێن بووبێ. لێدانی دڵ بەردەوام بگرە وچاودێری نیشانەکانی بورانەوە بکە (ل ٧٧)

ئەگەر خوێن لەبەر چوونەکە توندو تیژ بوو یا وا دیار بوو دایکەکە بە شێوەیەکی نەگۆڕ خوێن لە دەس دەدات ئەوا ئەمانە بکە کە دێن:

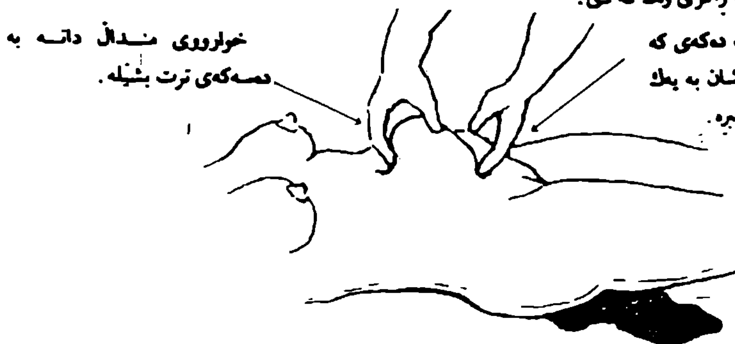
★ دەم و دەس یارمەتی پزیشکی وەدەس بێنە. چونکە دایکەکە ئەوانەیە پێویستی بە خوێن بێ بۆی بگوێزرێتەوە لە رێی خوێن ئالوەرەوە.

★ ئیرگۆنۆڤین بە کاربێنە یا ئۆکسیتۆسین و رێنمایی یەکانی لاپەڕەی داهاتوو جێبەجێ کە (ئۆکسیتۆسین لە جیاتی ئیرگۆنۆڤین بە کاربێنە ئەگەر هێشتا منداڵێکە لە ناو منداڵدان مابوو).

★ پێ ویستە لە سەر دایک گەلێ شلەمەنی بخواتەوە (ئاو، ئاوی میوە، چای، شۆربا (یا لە شرۆبی دژ ووشک بوونەوە ل ١٥٢)

ئەگەر بۆت دەرکەوت ژنەکە خەریکە لە خۆ بچێ یا لێدانی دڵی خێرا بوو و بێ هێز بوو یا ئەگەر نیشانەکانی بووراندنەوەی لێ دەرکەوت ئەوا لاقەکانی بەرەو سەرەوە وسەری بەرەو خوارەوە بکە (ل ٧٧)

★ ئەگەر دایکەکە رێژەی زۆر زۆر خوێن لە دەس دەدا تا رادەیەک کە ژیانی (گیانی) دەخستە مەترسی مردنەوە ئەوا هەوڵ دەخوێن لە بەر چوونەکە راگری وەك کە دێ:



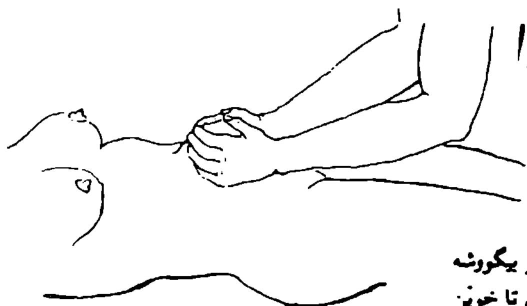
که هەست کرد منداڵ دانەکە نەگۆڕ بوو و خوێن بەربوونەکە وەستا ئەوسا لە شێلانی منداڵ دانەکە بوەستە.

★ ئەگەر خوێن بەربوونەکە لە گەڵ ئەوەی منداڵ دانەکە دەشێلری نە وەستایەوە جا ئەمانە بکە:



دەستێکت بخەرە سەر ئەوەی ترو بە هەموو قورسایت فشار بخەرە سەر سك یەکسەر لە خوار ناوکەوە بەردەوام بە لە سەر فشار خستە سەری تا خوێن بەربوونەکە دەوەستێ.

★ ئەگەر لە گەڵ هەموو ئەمانە خوێن لە بەر چوونەکە نەوەستا (کۆنترۆڵ نەکرا) ئەمانە بکە:



بە هەردوو دەست منداڵ دانەکە بگرەو بە هێز بیگوشە بەردەوام بە لە گوشینی منداڵ دانەکە بەنەگۆری تا خوێن بەربوونەکە دەوەستێ یا تاکو یارمەتی پزیشکی دەدەس دێنی.

بەکار هێنانی ئۆکسیتۆسکس بە درو ستی:
ئێرگۆنۆڤین، ئۆکسیتۆسین، پیتۆسین. . . تاد.

ئۆکسیتۆسکس دەرمانێکە ئێرگۆنۆڤین و ئێرگۆمێتری یا ئۆکسیتۆسینی تیایە.
ئەم دەرمانانە یارمەتی کرژ بوونەوەی منداڵ دان و بۆ ری بە خوێنەکانی دەدات. دەرمانێکی گرنگن بەڵام ترسناکن. وەئەگەر بە شێوازێ هەڵە بەکار بێت ئەتوانێ گیانی دایك ومنداڵەکە لە ناو ببات، بەڵام بەکار هێنانی بە دروستی یارمەتی رزگار کردنی گیانی دایك و منداڵەکە دەدات، ئەوە شێوەی بەکار هێنانی دروستی ئەم دەرمانانەیە:-
١- بۆ کۆنترۆڵ کردنی لە بەر چوونی پاش منداڵ بوون: ئەمەش باشترین (گرنگترین) بە کار هێنانی ئەم دەرمانانەیە. لە حاڵەتی خوێن بەربوونی توندو تیژ پاش هاتنە دەرەوەی هێلاش دەرزییەکی ٢ر٠ ملغم (یا دوو حەبی کێش ٢ر٠ ملغم) لە ئێرگۆنۆڤین یا ئێرگۆمەترین لێدە (ل ٣٧٥) هەر سێ‌سەعاتی جارێ و بۆ سێ سەعات تاکو دەتوانێ کۆنترۆڵی خوێن لە بەر چوونەکەی بکات. پاش کۆنترۆڵ کردنی خوێن بەربوونەکە بە بەردەوامی یەك ئەمپول یا یەك حەبی بدەرێ هەر چوار سەعات جارێ تا بیست و چوار سەعات. ئەگەر ئێرگۆنۆڤینت لا نەبوو یا ئەگەر خوێن لە بەر چوونەکە پێش هێلاش هاتنە خوارەوە دەستی پێ کرد ئەوا دەرزی ئۆکسیتۆسینی لێدە (پیتۆسین ل ٣٧٥) لە جیاتی ئێرگۆنۆڤین.

تێبینییەکی گرنگ

لە سەر هەموو ئاوسێ کە چاوەڕێی منداڵێك دەکات یا لە سەر هەموو ماماتێ کە ژمارەیەکی تەواو ئەمپولی ئێرگۆنۆڤین هەبێ بۆ چارەسەر کردنی خوێن لە بەر چوونی توند لە حاڵەتی رووداتی‌دا. بە مەرجێ ئەم دەرمانانە بە کار نەهێنێ تەنها لە حاڵەتە ترسناکەکان نەبێ.

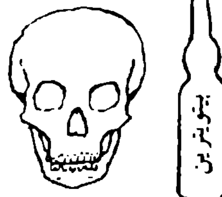
٢- بۆ ری‌گرتن لە خوێن لە بار چوونی پاش منداڵ بوون پێویستە دەرزییەك یا دوو حەبی ئێرگۆنۆڤینی بدەیتێ پاش هێلاش هاتنە خوارەوە ئەگەر دایکەکە لە منداڵ بوونەکانی پێشووی خوێن لە بەر چوونی هەبووە. دەرمانەکە هەر چوار سەعات جارێ تا بیست و چوار سەعات دەدرێ.

٣- کۆنترۆڵ کردنی خوێن لە بەر چوونی پاش لە بار چوون (ل ٢٨١) دەکرێ بە کارهێنانی دەرمانی ئۆکسیتۆسکس ئەم حاڵەتەدا مەترسی دروست کات وپێویست بێجگە لە کارگەری تەندروستی شارەزا کەس بە کاری نەهێنێ. بەڵام ئەگەر ژنەکە زۆر خوێنی لە بەر دەچوو لە دووری بنکەی تەندروستی ئەوا یەکێ لە دەرمانەکانی ئۆکسیتۆسکس وەك پێشنیار کرابوو بە کاربێنە. و ئەتوانیە ئۆکسیتۆسی باشەکەیان پێ (پیتۆسین)

وورپا کردنەوە:

بە کارهێنانی ئێرگۆترێت و پیتۆسین یا پیتۆترین بۆ خێرا کردنی منداڵ بوون یا بۆ بە هێز کردنی ژن زۆر مەترسی لە سەر دایك و منداڵەکە هەیە. و لەو حاڵەتانەی کە تیایدا پێویستە ئەم دەرمانانە بە کاربێنی زۆر دەگمەنن، و پێویستە جگە لە پزیشکی پسپۆر کەس پێی نەدا. و هەرگیز ئۆکسیتۆسیکس پێش لە دایك بوونی منداڵەکە بە کار مەهێنە!

به کارهێنانی ئۆکسیتۆسکس لە کاتی منداڵ بوون دا وبۆ بە هێز کردنی دایك لە..



دەکرێ بێتە هۆی مردنی ژن و منداڵەکە پێکەوە یا بە جیا.

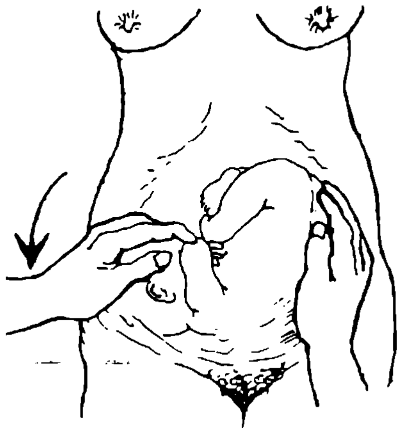
لێرەدا دەرمانێکی پێ مەترسی نییە هێزیدا بە ژن یا منداڵ بوونەکەی خێرا و ئاسان کات.
لەگەر دەتەوێ هێزی گەورەتر بدەی بە ژنەکە بۆ منداڵ بوون پێویستە لە سەرت ئامۆژگاری بکەی کە خۆراکی بە هێزو بە پیت بە درێژایی حەملەکەی بخوات هانی دە کە دەرمەنگە منداڵی بێ و پشتیوانی لێ بکە جارێکی تر ئاووس نەبێ تا کاتێکی باش تەندروستی تەواو دەگێڕێتەوە (تەماشا پلانی خێزان ل ٢٨٣).

منداڵ بوونی قورس (زەحمەت، تەنگانە):

ئەگەر هەر نیشانەیەکی بوونی گرفتە ترسناکەکانی کاتی بەرمزان هەبوو پێویستە بە زووترین کات یارمەتی پزیشکی بەدەست بێنی. ئەوانەیە هەندێ تێک چوون لە کاتی بەرمزان دا روو بدات هەندێکیان لەوانی تر زۆر ترسناک ترین ئەوا هەندێ لەو تێک چوون و موزاعەفاتانەی کە زیاتر باون.

١ـ ئەوانەیە بەرمزان هواکەوێ یا خاوببێتەوە (یا بۆ چەند سەعاتێ پاش سەراوەدان تەقین بەردەوام بێ، ئەمەش هەندێ هۆی هەیە ئەوانە:

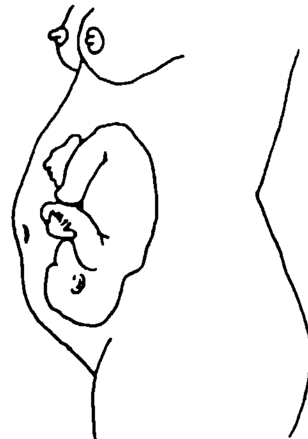
★ ئەوانەیە ژنەکە بترسێ یا نارەحەت بێ و ئەمەش بەرمزانەکە خاو دەکاتەوە یا بە تەواوی دەیوەستێنێتەوە لەمەی بۆیە دڵنیای بکەرەوە و پێی بڵێ کە منداڵ بوونەکە لە سەر خۆیەو هیچ گرفتێکی تیا نییە هانی دە بۆ بەردەوامی جێ‌ی خۆی بگۆڕێ و بخولو بخواتەوەو میز بکات.



★ ئەوانەیە باری منداڵەکە نا سروشتی بێ: دەس لە سکی دە لە نێوان گرژ بوونەوەیەک و یەکێکی تردا بۆ ئەوەی بیبنی ئایا منداڵەکە لەسەر وەزعی لایە. (ئەوانەشە جاروایێ ماماں بتوانێ منداڵەکە بگەڕێنێتەوە سەر باری سروشتی بە چارەسەرکردنی سکی دایکەکە بە شێنەیی، هەوڵ دە منداڵەکە کەم کەمە لە نێوان دوو گرژبوونەوەی منداڵ دان دا بگەڕێنیتەوە تا سەر منداڵەکە بەرەو خوار دەبێ هێز لەوەدا بە کار مەهێنە چونکە ئەوانەیە منداڵ دان بدڕێ.

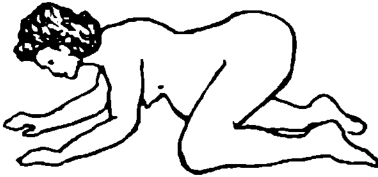
ئەگەر نەتتوانی منداڵەکە بگەڕێنیتەوە باری سروشتی خۆی پێویستە دایکەکە بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە.

★ ئەگەر دەم و چاوی منداڵەکە بەرەو پێش بوو نەک بەرەو پشت دەتوانی لاق و دەستەکانی لە پێشەوە هەست پێ بکەی لەبری پشتی لەم حاڵەتە زۆر جار ترسناک نییە بەڵام ئەوانەیە کاتی بەرمزان کە درێژە بکێشێ و هەستی ژنەکە بە ئازاری پشتی زیاد بکات لە سەرەیەکی ناوە ناوە جێ‌ی خۆی (باری خۆی) بگۆڕێ چونکە ئەوە یارمەتی گۆڕینی باری منداڵەکە دەدات.



★ ئەوانەیە سەری منداڵەکە لەوە گەورەتر بێ کە لە نێوان ئێسقانی هەردوو سمتیەوە تێپەڕێ. ئەمەش لە ژنانی حەوز تەنگ یا ئەوانەی کە لە پیاوەکانیان زۆر کورت تر دەبن روو دەدات (ئەمە زۆر بە دەگمەن روودەدات لەو ژنانەی کە لە پێشدا بە شێوەیەکی سروشتی منداڵیان بووە). ئەوانەیە وا هەست کەی کە منداڵەکە بەرەو خوار ناجوڵێتەوە ئەگەر گومانت پەیدا کرد ئەوا پێویستە ژنەکە بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە چونکە ئەوانەیە پێویستی بە پرۆسەی قەیسەری هەبێ لە سەر ژنی کورتە باڵا یا حەوز تەنگە لە شوێنێکی نزیک نەخۆشخانە بێ لە کاتی یەکەم منداڵی (نۆ بەرەکەی)

★ ئەگەر ژنەکە دەرشێتەوە یا ئاوی ناخواردەوە لەوە ئەوانەیە تووشی وشک بوونەوە بوو بێ کە گرژ بوونەوە کان دەوەستێنێ یا خاوی دەکاتەوە وای لێکە شرووبی وشک بوونەوە یا هەر شلەیەکی تر لە نێوان گرژ بوونەوەکانی منداڵ دان دا بخواتەوە.



٢- منداڵ بوونی سەرەوگێر: پەکەم جار سمت (لە سەر قنگ) ماماں دەتوانێ بزانێ کە منداڵ بوونەکە لەسەر پاشەڵ دەبێ پێش سەری بە دەس لە سک دانی دایکەکە (ل ٢٥٧) و بە گوێگرتن لە لێدانی دڵی مناڵەکە (ل ٢٥٢)

لەوانەیە لەم بارەدا لە دایک بوونی منداڵەکە زۆر ئاسان تر بێ.

ئەگەر لاقەکانی منداڵ پێش دەستەکانی هاتە خوارەوە، ئەوا دەستەکانت بشۆ و بە سپرتۆ پاکسەرەوە (یا دەسکێشی داغ کراو (موعەقەم) بکەرە دەست و لە پاشان ئەمانە بکە:



پەنجەکانت بخەرە ناو ژنەکەوە شانەکانی منداڵەکە بەرەو دواوە پاڵ نێ وەک لە وێنەکە دا دیارە.

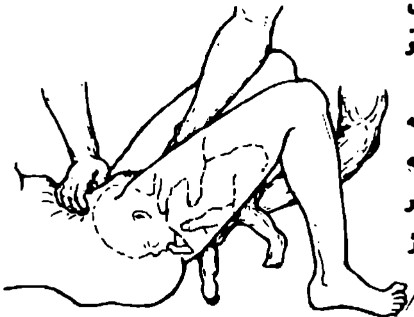
ئەگەر سەری منداڵەکە نەهاتە خوارەوە ئەوا دایکەکە بە شێوەیەکی ئاسوویی دانێ، دەم و چاوی بەرەو سەرەوە. پەنجەیەکت بخەرە ناو دەم منداڵەکەوە و سەری بەرەو سنگی پاڵ نێ و لە هەمان کاتیشدا داوا لە هەر کەسێکی تر بکە کە پاڵ بە سەری منداڵەکەوە بنێ بەفشار خستنە سەر سکی ژنەکە (تەماشای وێنەکە) وداوا لە دایکەکە بکە بە توندی قەوەت کات. هەر گیز لەشی منداڵەکە رامەکێشە. وا سەلامەت ترە لەم حاڵەتەدا عەملیاتی قەیسەری بۆ بکرێ پرس بە پزیشک بکە.



یا هەردوو باڵی منداڵەکە بکوشەرە لەشی منداڵە کە بەم شێوەیە

٣- هاتنە دەرەوەی دەست پەکەم جار (بە دەس هاتن)

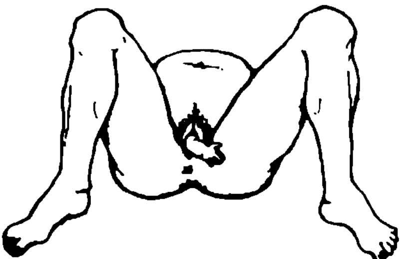
ئەگەر دەستی منداڵەکە پەکەم جار هات پەلەکە بۆ داوای یارمەتی پزیشکی لەوانەیە زۆر پێویستی هەبێ بە عەملیاتی نەشتەرگەری بۆ دەرهێنانی منداڵەکە.



٤- لەوانەیە حەبل مەلاشەکە ئالا بێتە دەوری مل منداڵەکەوە. لە هەندێ حاڵەت دا ئەوەندە توندە کە منداڵەکە لە گەڵیا ناتوانێ بێتە دەرەوە. ئاقی کەرەوەکە حەبلەکە لە مل منداڵەکە بکەیتەوە و ئەگەر نەتوانی پێویستە گرێی دەیو ببڕی، بەمەرجێک مقەس نووک تیژ بە کار مەهێنە با پاش لە ئاودا کوڵابێ.

هـ- بوونی گو (پیسایی) لەدەم و لووتی منداڵ دا:

ئەگەر پیسایی رەشی منداڵەکەت (میکۆنیۆم،) بینی لە سەراو دانەکە دا ئەوا لەوانەیە منداڵە لە مەترسی دا بێ ئەگەر بەشێکی چووە سیپەکانیەوە لە کاتی هەناسەدان دا. لە بەر ئەوە داوا بکە لە دایکەکە پاڵ بە منداڵەکەوە نەنێ کە سەری دەرچوو یا هەر بە خێرا بێ و کورت کورت هەناسە دات. لە سەرەتە بە مژەرێک پیساییەکە لەدەم و لووتی منداڵەکە هەڵمژە پێش ئەوەی دەس بە هەناسە دان بکات بەردەوام بە لە مژینی پیساییەکە هەتاکو پاش هەناسە دەدات تاکو هەموو پیساییەکە دەردەچێ.



٦ـ دووانە (لفانە) (جمکە)

ە دایك بوونی دووانە زۆر مەترسی ترە وئوورسترە لە سەر دایك و منداڵ لە لەدایك بوونی یەك منداڵ

لە سەر دایك بچێ لە نەخۆشخانە دووانەکەی ببێ لەوە زۆر سەلامەت ترو کەم مەترسی ترە

ە رۆژان لەم حاڵەتەدا پێش وەخت دەس پێ دەکات و لە بەر ئەوە پێویستە دایکەکە لە شوێنێکی نزیك و نەخۆشخانە بێ پاش مانگی حەوتەمی ئاووس بوونەکەی.

نیشانەکان کە ژن دووانەی پێیە:

- سك لە ئاسایی گەورە تر دەبێ و هەروەها منداڵ دانیش لە مانگە کۆتاکانی ئاووس بوونەکەی (ل٢٥١).
- ئەگەر کێش زیاد کردنەکەی لە ئاسایی بەرز تر بوو یا ئەو گرفتە بلاوانەی، ئاووس زۆر کاریگەر تر بوو (هێلنج دانی بە یانیان، پشت ئێشە، دەوالی و ملە سیری و ئاوسانەکان و زەحمەتی هەناسەدان) ئەوا لە سەرتە دڵنیا بیەوە لەوەی ئەوا دووانەی پێیە.
- ئەگەر توانیت سێ لەش یا زیاتر بە دەس هەست پێ بکەی (سەرو سمتەکان) لە ناو منداڵ دان دا کە لە قەبارەی ئاسایی گەورەتر دیارە ئەوا ئەگەری بوونی دووانە زیاترە.

■ ئەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا گوێت لە لێدانی دڵی زیاتر بێ جگە لە دڵی دایك، (ئەوا لە زۆر جار دا ئووورس). ئەگەر ژنەکە لە مانگە کۆتایی‌یەکانی ئاووس بوونەکەی پشوو بدات و بەکاری ئوورس هەڵنە سێ ئەوا ئەگەری لە دایك بوونی لفانەی (دووانەی) پێش وەخت کەمتر دەبێ.

دووانە زۆر جار بە لەش بچووکێ لە دایك دەبن و پێویستیان بە چاودێری تایبەت هەیە. بەڵام راست نییە کە دووانە توانای سیرو جادووگەریان هەیە.

دراتی کونی منداڵ بوون

لە سەر کونی منداڵ بوونە زۆر بکشێ بۆ ئەوەی رێ بە دەرچوونی منداڵەکە بدات. لە بەر ئەوە لە هەندێ حاڵەت دا دەدرێ بە تایبەتی لە حاڵەتی لە دایك بوونی منداڵی گەورە.

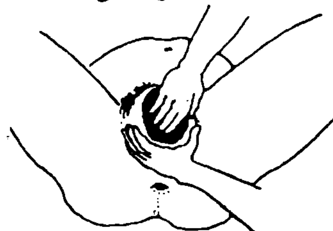
دەکرێ رێ لەم دراتە بگری ئەگەر چاودێری ئەواوت کرد:

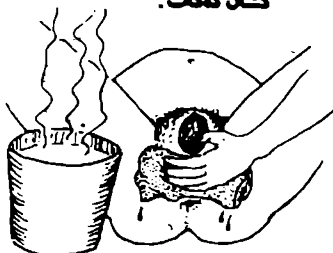
پێویستە لە سەر دایك واز لە ئەوەیت کردن بێنێ لە کاتی دەرچوونی سەری منداڵەکە چونکە ئەمە ماوەیەکی تەواو دەدات بە کونی منداڵ بوونەکە بۆ کشان. و لە سەر دایکە بەپەلە هەناسەی کورت کورت بدات.

کە کونی منداڵ بوونەکە دەکشێ پێویستە لە سەر مامانەکە بە دەستێکی پارێزی دات و لە کاتێکا دەستەکەی تر رێ بە دەرهاتنی منداڵەکە بدات لە کونەکەوە بە شێنەیی دەرچێ.

گەرمکی کە گەرم خستە سەر پێستی زۆر کونەکەوە ئەوانەیە یارمەتی نەدرانی بدات. دەس بکە بە خستە سەری کە ماداتی کە کونەکە دەس بە کشان دەکات.







ئەگەر دراتەکە روویدا پێویستە لە سەر یەکێ لە پسپۆڕان کە هەڵسێ بە دوورینەوەی پاش دەرچوونی هێلانەکە (ل٣٦٦و٣٦٨)

چاودێری کردنی کۆرپەی لە دایك بوو.

حەبل هیلاش و ناوك

پێویستە پاك وخاوێن و وشکی ناوك پارێزری کە تازە براوە بۆ رێگرتن لە هەوکردنی. و هەر چەندە ووشك بووبێ ناوکەکە (حەبلەکە زیاتر بوو ئەوەندە زووتر ناوك چاك دەبێتەوە. لە بەر ئەوە باش وایە پشتێنی سك بە کار نەهێنرێ، و لە حاڵەتی بە کار هێنانی پشتوێن پێویستە شل بێ (ل ١٨٤-٢٦٣).



چاو

بۆ پاراستنی چاوانی لە دایك بوو لە هەوکردنی ترسناکی سینە پێویستە لەترەی نیتراتی زیو بەرێژەی ١٪ بکرێتە هەر چاوێوە.
یا مەرهەمی تێتراسایکلین (ل٢٢١) بە کار بهێنرێ. ئەم کارە گرنگە زۆر و بە تایبەتی ئەگەر بەکێ لە نیشانەکانی سووزەنەك لە یەکێ لە باوك و دایك.
کل کردنە چاوە کاتیەوە لەوانەیە زیان بەخشی بێ و ببێتە هۆی هەوکردنەکان و حەساسیەتی چاوانە و تا ئێستا هیچ کاریگەریتی نەزانراوە.

گەرم کردنەوەی ملم ناوەندی

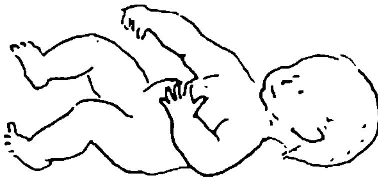
منداڵەکە لە ساردی بپارێزە و زووری گەرم دەکەرەوە. جلی گەرمی لە بەرکە وەك ئەو جلەی کە بەسە بۆ گەرم کردنەوەی خۆت.

لە رۆژە ساردەکان



منداڵەکە باش دا پۆشە

بەلام لە کەش گەرم دا (یا ئەگەر منداڵەکە تای لێ بوو).



بە رووتی بیهێڵەرەوە.

بۆ ئەوە منداڵەکە بە گەرم و گوڕی بهێڵیتەوە لە نزیك لەشی دایکی بیهێڵەرەوە

پاك و خاوێنی:

گرنگ ئەوەیە بگەرێیتەوە بۆ بنەماکانی پاك و خاوێنی کە لە بڕگەی ١٢ شی کراونەتەوە لە گەڵ رەچاو کردنی تایبەت ئەمانەی دێن:

★ پێویستە هەر چەندە ئومات و چەرچەفەکانی کۆرپە تەڕبوون یا پیس بوون بگۆڕدرێن. لە حاڵەتی تووش بوونی بە سوور بوونەوەی ناوگەڵ، پێویستە ئوماتەکەی چەند جارێ بگۆڕدرێن و یا منداڵەکە بێ ئوماتی جێ بهێڵیێ. (ل٢١٥)
★ پاش کەوتنی حەبل ناوك پێویستە منداڵەکە بە ئاوی شلتێن و سابوون رۆژانە گەرماو بدرێن.
★ جێگای منداڵەکە بە توولی دژ (مشوولە) دا پۆشە یا بە پارچە قوماشی تەنك.
★ پێویستە هیچ کەسێ لە منداڵەکە نزیك نەکەوێتەوە ئەگەر کەسەکە نەخۆشی هەوکردنی یا سیل و هی تری هەبێ.
★ پێویستە منداڵەکە لە شوێنێکی زۆر خاوێن دوور لە دووکەڵ یا تۆز بهێڵێتەوە.

خۆراك پێدانی منداڵ

(لاپەڕەی ١٢١ پش دەربارەی باشترین ڕژێمی خۆراك دانی منداڵان بخوێنەرەوە).

شیری مەمکی دایك باشترین خۆراکە بۆ منداڵ. ئەو منداڵانەی کە شیری دایك دەخۆن لەش بە هێز تر و تەندروستی باشتر دەبن و کەمتر بەر مردن دەکەون. هۆی ئەوەش:

- ■ شیری دایك پێویستەکانی منداڵ تیایە بە شێوەیەکی ناوەند تر لە هەرشیرێکی تر وەك شیری تازەی مانگا یا شیری قوتو.
- ■ شیری دایك پاك و خاوێنە بەلام هەر شیرێکی تر بە شووشە بدرێ پێویستە لە پاك و خاوێنی دڵنیابی و لە پاك و خاوێنی شووشەکەش کە دەبێتە هۆی سك چوون و هەندێ نەخۆشی تر.
- ■ پلەی گەرمی ی شیری دایك هەمیشە بۆ منداڵەکە گونجاوە.
- ■ شیری دایك هەندێ دژی تیایە منداڵەکە لە هەندێ نەخۆشی وەك سیرۆژە و ئیفلیجی منداڵان دەپارێزێ.

پێویستە لە سەر دایك یەکسەر کە منداڵەکە لە دایك بوو مەمکی بداتێ. ولە ڕۆژانی یەکەم دا شیری دایك کەم دەبێ. ئەمەش شتێکی سروشتی یە. و لەبەر ئەوە پێویست بە بەکارهێنانی شووشەی شیر ناکات بەڵکو پێویستە لە سەری منداڵەکەی چەند جارێ زیاتر لە ڕۆژێکا شیر بدات، هەروەها مژینی مەمك بۆ مەمکەکە. یارمەتی زیاد کردنی ڕژانی شیر دەدات لە سنگی دایکەوە

ئەگەر شیری سنگی دایك تەواو بوو بۆ منداڵەکەی پێویستە تەنها شیرەکەی خۆی بداتی بۆ ئەوەڵ چوار یا شەش مانگە ولە پاشان دەگەڵ شیرەکەی خۆی هەندێ خۆراکی بە پیتی تری بداتێ (ل١٢٢).

چۆنیەتی زیاد کردنی شیری دایك.

دەکرێ شیری دایك زیاد بکات ئەگەر ئەمانە بکات:

- ★ لە یەکەم ڕۆژی تەمەنیەوە دەس بە شیردانی منداڵەکەت بکە ئەگەر ڕژەی شیرەکە کە زۆر کەمیش بێ.
- ★ زۆر شلەمەنی بخۆرەوە.
- ★ خۆراکی تەواو لە ژەمەکانت بخۆ بە تایبەتی شیر و شیرەمەنی و ئەو خۆراکانەی کە یارمەتە پێناستەیەی لەش دەدات (ل١١٠).
- ★ خەوی زۆر بکە و خۆت لە ماندو بوونی زۆر و ناڕەحەتی دەروونی بپارێزە.
- ★ منداڵەکەت چەند جارێ زیاتر لە ڕۆژێکا شیربدە.

ئەو منداڵانەی کە شیری شووشە زۆر دەخۆن ئەگەری نەخۆشی کەمێن و مردنیان زۆرە.

ئەو منداڵانەی کە زۆر شیری دایك دەخۆن گەشەوسەنیان باشترە.

ئاگاداربوون لە دەرمان پێ دانی کۆرپە:

گەلێ دەرمان مەترسی لە سەر کۆرپەی تازە لە دایك بوو هەیە. جا ئەو دەرمانە نییە کە بۆ منداڵ دادەنرێ هیچی تر بەکاربهێنە. ناچار نەبی بەکاری مەهێنە، و دڵنیابە لە ڕێژەی ژەمە کە، و زۆری مەدەرێ کلۆرامفینیکۆل بە تایبەتی ترسناکە لە سەر منداڵ... و مەترسی ئەم دەرمانە زیاترە ئەگەر درا بە نەوەکام (پێش کاتی خۆی لە دایك بووبێ) یا بە منداڵێ کە کێشی لە ژێر دوو کیلۆوە بێ (لە ٢ کغم کەمتر).

نەخۆشییەکانی کۆرپە:

پێویستە وریای هەر گرفتێ یان نەخۆشییەك بێ کە منداڵ تووشی دەبێ و پەلەبکەی لە چارەسەر کردنی.

لەو نەخۆشییەی کە چەند ڕۆژێ یا چەند هەفتە یەك دەخایەنێ بۆ کوشتنی پێ گەیشتووان دەکرێ شیرەخۆرە لە چەند ساعاتێکا بکوژێ.

ئەو گرفتانەی کە لەگەڵ منداڵ دا لە دایك دەبن: (تەماشا ل ٣١٦).

لەم گرفتانە لە یەککەوتن کە ڕووی دابێ لە منداڵان لە ناو منداڵ دانی دایکی و کاتی منداڵ بوونە روو دەدات منداڵەکە باش هەناسە کە بە پەڵەبە پاش هاتنە خوارەوەی، ئەگەر یەکێ لەم نیشانانەی کە دێن تیا بوو ئەوە نیشانە بێ لەسەر نەخۆشیێکی ترسناك.

● ئەگەر پاش لە دایك بوونی هەناسەی نەدا.

● ئەگەر نەتوانرا لێدانی دڵ هەست پێ بکرێ یا بیسترێ یا ئەگەر لێدانەکە لە ١٠٠ لە دەقیقەیەکدا کەمتر بوو

● ئەگەر ڕەنگی ڕووی سپی یا شین یا زەرد بوو پاش دەس بە هەناسە دان کردنی.

● ئەگەر دەست و لاقەکانی شل و خاوبوون منداڵە کە خۆی نەیجووڵێنێ یا کاتێ نقورچێ لێ دەدرێ.

● ئەگەر منداڵە کە بەزەحمەت هەناسەی دەدا یا خیزەی هەبوو لە کاتێ هەناسە دان دا پاش لە دایك بوونی بە پانزە دەقیقە.

لەوانەیە هەندێ لەم گرفتانە بەهۆی نەخۆشیەك لەمێشکەوە بێتە ئەنجام لە کاتێ لە دایك بووندا و زۆر جار بەهۆی هەوکردنەکانەوە نییە تەنها ئەو کاتە بێ کە سەرئاودان پێش منداڵ بوون کە بە ٢٤ سەعات زیاتر تەقیبێ ونیچتیاڵە ئەو دەرمانە باوانە لەم شێوە حاڵەتانەدا بەکەڵك نەیەت. جا پێویستە لەسەرت داوای یارمەتی پزیشکی بکەی. هەروەها یارمەتی پزیشك داواکە ئەگەر منداڵە کە میز یا پیسایی نەکرد لە دوو ڕۆژی ئەوەڵ دا.

ئەو گرفتانەی پاش لە دایك بوون دروست دەبن:-

لە ڕۆژان یا هەفتانی یەکەم.

١- کەم کردن ویوون لیهاتنی ناوك:- لەمە نیشانەیەکی ترسناکە چاودێری یەکەم نیشانەکانی دەردەکۆیان بکە (ل ١٨٢) یا هی هەوکردنە بەکتریەکانی خوێن بکە (ل ٢٧٥).

بە (پیروکسایدی هایدرۆجین) وبە گیراوە (جەنشن فایولێت ل ٣٦١) ناوك خاوێن کەرەوە یا بە پەنسلین لەگەڵ کانامایسین یا جیتا مایسین.

٢- پلەی گەرمای نزم (لە ٣٥ پلەی سەدی نزم تر) یا تای بەرز (لە ٣٩ پلەی سەدی بەرز تر) نیشانەن لەسەر ئەگەری ڕوودانی هەوکردنی ترسناك لە شیرە خۆرە بە تەواوەتی جل وبەرگە لە لەشی کۆرپەکە فڕێدەو لەشی بەتاوی شلتێن بسڕە وەك لە ل ٧٦ دیارە هەروەها لە نیشانەکانی ووشك بوونەوە بگەرێ (ل ١٥١) ئەگەر نەمەت بۆ نیهات بوو ئەوا شیری مەمکی خۆتی بدەرێ وشرووبی دژ ووشك بوونەوەی بدەرێ (ل ١٥٢).

٥ـ گەشکە (هێزان) بڕوانە ل ١٧٨):ـ

ئەگەر منداڵەکە تای لێ بوو ئەوا وەك لە خواڵ رابوردوو هاتووە چارەسەری بکەو دڵنیابە لە نەبوونی ووشك بوونەوە. بەڵام دڵنیابە گەشکەو تێکە لەبەکەم رۆژەوە رووبدەدات زۆرجار لە ئاکامی ئەوەتانی لە مێشك دا لەکاتی لە دایك بوون دەبێ. بەڵام ئەگەر گەشکە پاش چەند رۆژێك لە لەدایك بوون دەستی پێکرد ئەوا پێویستە نەخۆشی دەردە کۆیان (ل ١٨٢) یا هەوکردنی پەردەی مێشك (١٨٥) بدۆزرێتەوە. ئەوانەشە ئەم گەشکەیە لە نەوەکانیش رووبدات ئەگەر شەکر یا کالسیۆمی لە خوێندا کەم بێ. لەبەر ئەوە ئامۆژگاری دەکرێ کە پرس بە پزیشك بکرێ لە کاتی رووداتی ئەم بەڵگانە.

٦ـ زیادنەکردنی کێشی لە دایك بوو: شتێکی سروشتیە کە منداڵ لە رۆژانی ئەوەڵی لە دایك بوونیا کەمێ کێشی لە دەست دا بەڵام منداڵی لەش ساغ پێویستە کێشی بەرزێری ٢٠٠غم هەر هەفتەیەك لە پاش هەفتەی یەکەم زیاد بکات و کێشی پاش دووهەفتە لە دایك بوونی وەك کێشی بێ لە کاتی لەدایك بوونیا. ئەگەر ئەمە رووی نەدا ئەوە دیارە شتێك هەیە. ئایا منداڵەکە لە کاتی لە دایك بوونی ساغ بوو؟ ئایا شیرەکەی بەشێوەیەکی باش وەردەگرێ؟ منداڵەکە باش لەمەس بکەو لە شوێنی نیشانەکانی هەوکردن یا گرفتەکانی تردا بگەرێ، ئەگەر نەوەشێت هێنا لە دۆزینەوەی هۆکە ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.



پاش ئەوەی خواردن دەخوات لە پشتی منداڵەکە دە.

هـ رشانەوە: کە منداڵە ساواکان قرقێنە دەدەن (ئەو هەوایەی کە لەکاتی شیر خواردن دا قووتی دەری دەکەنەوە) ئەوانەیە کەمێ شیر لە دەمی منداڵەکە بێتەوە و ئەمەش کارێکی سروشتییە. یارمەتی منداڵەکە بدە بۆ دەرکردنی هەواکە پاش ئەوەی خواردنی دەخوات: بیگرە شانتەوە بەشێنەیی لە پشتی دە

ئەگەر منداڵەکە پاش راکشانی رشایەوە، و پاش تەواوکردنی ژەمە خۆراکەکەی ئەوا پاش هەر ژەمێك بۆ ماوەیەکی کەم دایبنیشێنە.

ئەو منداڵەی کە بەتوندی و بەزۆری و بۆ چەند جارێك دەرشێتەوە تا رادەیەك کە لەگەڵیا دەستی پیادەدەس دڵی کێش کردو تووشی ووشك بوونەوە بوو ئەوە منداڵێکی نەخۆشە.

ئەگەر منداڵەکە سك چوونی هەبوو ئەوە بەبوونەی هەوکردنێکە لە ریخۆڵەی (ل ١٥٧) هەروەها هەوکردنە بەکتریایەکانی خوێن و هەوکردنی پەردەی مێشك و (ل ١٥٨) و هەوکردنەکانی تر ئەوانەیە ببنە هۆی رشانەوە.

ئەگەر رەنگی رشانەوەکە زەرد یا سەوز بوو ئەوا ئەوانەیە هۆی ریخۆڵە گیران بێ (ل ٩٤) و بەتایبەتی ئەگەر سك ئاوسابوو یا بۆ ماوەیەك منداڵەکە پیسایی نەکردبوو. یەکسەر منداڵەکە بە بۆ بنکەی تەندروستی

٦ـ واز هێنانی منداڵ لەمەباشی مژینی شیر.

ئەگەر ماوەی لە چوار سەعات زیاتر تێپەری بەسەر نەخواردنی شیر لەلایەن منداڵەکەوە ئەوا نیشانەیەکی ترسناکەو بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە خەوالو یا نەخۆش دەرکەوت یا هاواری کردو بەشێوەیەکی نائاسروشتی یاڵەدەدا. ئەم نیشانانە لەگەڵ نەخۆشیەوە ئەنجام دەگرن بەڵام هەرە باوو ترسناکە کەیان هەوکردنی خوێنی بەکتریاییە (تەماشا لاپەرەی داهاتوو) و نەخۆشی دەردەکۆیانە (١٨٢).

> ئەو منداڵەی کە شیر نامژێ لە نێوان رۆژانی دووەم و پێنجەمدا ئەوانەیە تووشی هەوکردنەکانی بەکتریایی خوێن بووبێ.
> ئەو منداڵەش کە نایەوێ شیر بمژێ لە نێوان رۆژی پێنجەم و پازدەهەم ئەوانەیە تووشی دەردە کۆیان بووبێ

ئەگەر منداڵەکە لەشیر خواردن وەستایەوە یا نەخۆش دەرکەوت:

پاش ئەوەی بکە وەك لە برگەی سێیەم دا دیارە. و لەمانە دڵنیابە:

■ چاودێری بکە ئایا منداڵەکە بەزەحمەت هەناسەدەدات: ئەگەر لووتی پڕ کڵم و لیتەی بوو ئەوا هەڵیمژە وەك لە ل ١٦٤ دیارە.

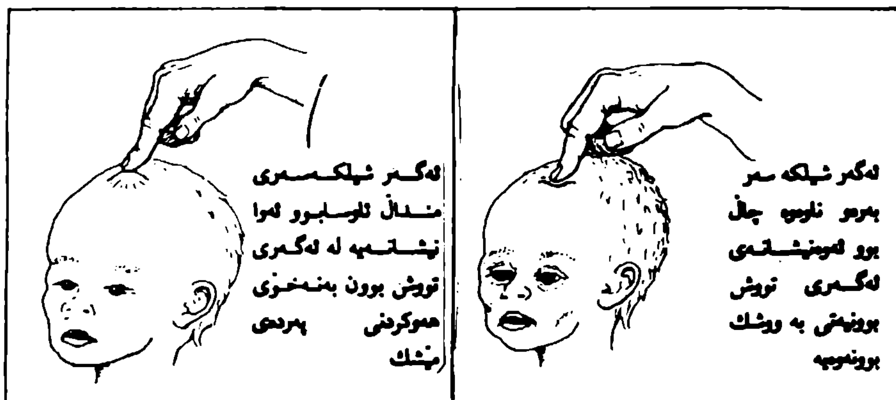
هەناسەدانی خێرا (٦٠ جار یا زیاتر لە دەقیقەیەکدا) و شێن هەڵگەڕانی پێست و چاوان و چاڵ بوونی پێستی نێوان پەراسووەکان لە کاتی هەناسەدان دا نیشانەی هەوکردنی سییەکانە (ل ١٧١) منداڵە بچووکەکان زۆر جار ناکۆخن کە تووشی هەوکردنی سییەکان دەبن هەتاکو ئەم نیشانانە لەسەرەتاوە زۆر جار لە منداڵە دەرناکەون. ئەگەر گومانت پەیدا کرد کە منداڵەکە تووشی هەوکردنی سییەکان بووە. پێویستە وەك هەوکردنی بەکتریای خوێن چارەسەر بکرێ (تەماشا لاپەڕەی داهاتوو).

● ووریای ڕەنگی پێستی منداڵەکە بە:

ئەگەر لێوەکان و ڕوو زەرد هەڵگەڕان ئەوە نیشانەی تووش بوونە بە هەوکردنی سییەکان (یا نیشانەی گرفتێکی زگماکییە لە دڵ یا هەندێ گرفتی ترە).

ئەگەر سپێنەی چاو و دەم و چاو زەرد دیاربوون (زەردوویی) لەیەکەم ڕۆژی لەدایك بوونی منداڵەکە یا پاش ڕۆژی پێنجەمی ئەوە نیشانەیەکی ترسناکە. بەڵام زەردبوونی ڕووی کە لە نێوان دوویەم ڕۆژو پێنجەم ڕۆژ دا بوون ڕوو دەدات ترسناك نییە تەنها ئەگەر زەردوویییەکە بەخێرایی زیادی کرد. لەم حاڵەتە گەلێ شلەمەنی بدە منداڵەکە، و باشترینیان شرووبی دژو ووشك بوونەوەی بە ئاوو ڕوونکراوەیە لەگەڵ شیری دایك دا (ل ١٥٢) هەمرو جلەکانی لەبەر کەرەوەو بیخەرە شوێنێکی نزیك پەنجەرەکەوە (بەمەرجێ لەبەر تیشکی هەتاو نەیێ ڕاستەوخۆ).

■ دەس لە شێلکەسەری منداڵەکە بدە (پەڵەیەکی نەرم لە تەوقی سەر) تەماشا ل ٩.

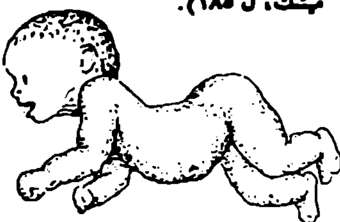


گرنگ

ئەگەر منداڵەکە تووشی هەوکردنی پەردەی مێشك ووشك بوونەوە بەیەکەوە بوو. ئەوا مەلاشووی ئاسایی دیار دەبێ و لەبەرئەوە پێویستە لە نیشانەکانی تری ئەم دوو نەخۆشییە دڵنیابیەوە (لە ووشك بوونەوە ل ١٥١) (هەوکردنی پەردەی مێشك، ل ١٨٥).

■ چاودێری جووڵەو هەڵچوونەکانی منداڵ کە:

پەردەی مێشك یا لەمووتانی لە ڕەق بوونی لەش یا جووڵەی سەیر لەوانەیە نیشانەی دەردە کۆیان بێ هەوکردنی پەردەی مێشك یا لەمووتانێ لە مێشك لە کاتی لەدایك بوون دا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرما بێ.



ئەگەر چاوانی منداڵەکە بەرەو دواوە هەڵگەڕانەوە تا دەلەقێن لە کاتێ کە منداڵ جووڵەیەکی لەناکاو بکات ئەوە نیشانەی تووش نەبوونێتی بە دەردە کوێان لە زۆر جاردا. لەوانەیە ئەم گەشکانە لە ئاکامی هەوکردنی پەردەی مێشک وە بێ، بەڵام ووشک بوونەوەو تا لەوانەیە زۆرجار هۆی ئەوە بێ. هەوکردنی پەردەی مێشک لە منداڵ زۆر جار نابێتە هۆی ڕەق بوونی لەش بەڵکو دەبێتە گەشکە (لەرز) و ژەهراوی بوونە خوێن تا یا دەتوانی سەری منداڵەکە بخەیتە نێوان هەردوو ئەژنۆیەوە؟ ئەگەر لەشی منداڵەکە ووشک بوو یا ئەگەر منداڵەکە لە کاتی هەوڵدانەکە گریا ئەوا لەوانەیە نیشانەی ژەهراوی کردنی پەردەی مێشکە (تەماشا ل ١٨٥).

■ بەشوێن نیشانەکانی ژەهراوی بوونی خوێنی بەکتریایی بگەڕێ.

ژەهراوی بوونی خوێنی بەکتریایی:

کۆرپەکان ناتوانن باش بەرەەڵستی بەکتریا بکەن، لەبەر ئەو بەکتریایەی کە لەرێی پێستەوە دەچێتە ناوەوە یا لەرێی حەبلی ناوکەوە لە کاتی منداڵ بوون (لەدایک بوو) زۆرجار دزە دەکاتە ناو خوێن و لە هەموو بەشەکانی لەش بڵاودەبێتەوە کە لەم پرۆسەیە ڕۆژ یا دوور ڕۆژ دەخایەنێ جا تووش بوون بە ژەهراوی بوونی بەکتریایی لە پاش دووەم ڕۆژی ژیانی ڕوودەدات.

نیشانەکان:

نیشانەکان لە حاڵەتی کۆرپەدا جیاوازن لە منداڵە گەورەکان و لەوانەیە هەر نیشانەیەک لە کۆرپەدا نیشانەی هەوکردنی ترسناک بێ لە خوێن.

ئەم نیشانانە لەخۆدەگرن:

- نەتوانینی مژینی شیر بەشێوەیەکی باش
- خەواڵوویی.
- سپی هەڵگەڕان (خوێن کەمی)
- ڕشانەوە یا سک چوون.
- تا یا نزم بوونەوەی پلەی گەرما (لەژێر ٣٥. صەدە)
- سک ئاووسان
- زەرد هەڵگەڕانی پێست (زەردوویی)
- گەشکە (فێ)
- لەهەندێ جاردا شین هەڵگەڕانی پێستی کۆرپە
- لەرزو کەم جووڵە کردن.

لەوانەیە ئەم نیشانانە لە ئاکامی گرفتەکانی غەیری ژەهراوی بوونی خوێنە وەبن، بەڵام ئەگەر هەندێ لەم نیشانانە پەکیان گرتەوە ئەوا ئەگەری ژەهراوی بوونی خوێن گەورەترە. و لەوانەیە تای بەرز بێ یا نزم بێ یاتلسایی بێ.

چارەسەرکردنی ژەهراوی بوونی خوێنی بەکتریایی:

★ ئەمپسیلینی لێدە (ل ٣٥١) ، ١٢٥ ملغم ڕۆژی دووجار

★ یا دەرزی پەنسلینی لێدە (١٥٠ ملم) (٢٥٠ هەزار وەحدەی کرستەلاین پەنسلین ڕۆژی دووجار لەگەڵ ستریپتۆمایسین ـ ٢٠ ملغم بۆ هەر کیلۆ غرامێ لە کێشی کۆرپەکە (٦٠ ملغم بۆ منداڵێ کە کێشی ٣ کغم بێ) ڕۆژی یەک جار، ووریاب لە زیاد کردنی ڕێژەی ستریپتۆمایسینەکە. (ل ٣٥٢)

★ دڵنیا بە لە پێ دانی بە منداڵەکە ڕێژەیەکی تەواو لەشلەمەنی و شیر و شەربەی دژ ووشک بوونەوە ئەگەر زەرووری بوو (ل ١٥٢)

★ داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

زۆر زەحمەتە ئەو هەوکردنانەی کە تووشی کۆرپەی تازە دەبن بزانرێن و زۆر جار ئەم هەوکردنانە تایان لەگەڵ نییە. داوای یارمەتی پزیشکی بکە ئەگەر توانرا ئەگینا منداڵەکە بە ئەمپسلین چارەسەر بکە وەک لە پێشدا باسمان کرد.
ئەمپسلین یەکێکە لە دەرمانە هەرە کەم مەترسییەکان لە هەر دەرمانێکی تری دژمزیندەکان.

تەندروستی دایك پاش منداڵ بوون
خۆراك پێ دان و پاك و خاوێنی.

دایك دەتوانێ بەڵکو لەسەری پێویستە هەموو بابەتی خۆراکی بەپیت لە پاش منداڵ بوون بخوات وەك لە برگەی پازدەهەمدا نیاره،و هیچ لەسەری نی یە پارێز لە هیچ بابەتی خۆراك بكات. بەلام بابەتە خۆراکە گونجاوەکانی دەبێ شیرو پەنیرو مریشك و هێلکەو گۆشت و ماسی و سەوزە و دانەوێلە و فاصولیان. ئەگەر بێجگە لە فاصولیا و نان هیچی تری نەبوو ئەوا لەسەریەتی لە هەموو ژەمێکدا بیخوات. شیرو شلەمەنی یارمەتی زیاد کردنی ڕێژەی دایك دەدات و شیردان بە منداڵەکەی.

لەسەر دایکە لەیەکەم ڕۆژانی پاش منداڵ بوونی خۆیشۆری، بەلام باشترولیە لە یەکەم هەفتەدا نەیەتە ناوەوە بەڵکو بە خاولیەکی تەری گوشراو خۆ بشوات چونکە خۆ شۆرین پاش منداڵ بوون زیان نابەخشێ، بەڵکو پێچەوانە راستەوە و لەوانەیە منداڵەکەشی نەخۆشە.

لەسەر دایکە پاش منداڵ بوون بەمانە هەڵسێ:

خواردنی خۆراکی بەپیت بخوات و بەرێك و پێکی خۆ بشوات





تای زەیستانی (هەوکردنی پاش منداڵ بوون)

لەوانەیە زەیستانەکان تووشی تابن لە پاش منداڵ بوون، و زۆر جار ئەوە دەبێ لەبەر ئەوەی مامانەکە بە ئەرکی پاك و خاوێنی ئەوشتانەی بەکاری هێناوە هەڵنەستاوە یا چونکە دەست خستوونە ناو دایکەکەوە.

نیشانەکانی تای زەیستان: لەرزیان تا، سەریشە یا ئێش لە خوارووی پشت، و ئێش سك و زۆر جار ڕێژ راڵەی بۆگەن لە ماڵی ژنەکەوە.

چارەسەر:

حەبی پەنسلین ٤٠٠ هەزار وەحدەی بەکاربێنە هەر جارەی حەبی ڕۆژی چوار جار وەرگرە یا دەرزی پەنسلین پرۆکایر ٢٥٠ هەزار وەحدەی ڕۆژی دووجار بۆ ماوەی هەفتەیەك لێدە (ل ٣٤٩) و دەکرێ بابەتی تر لە دژەکان بەکار بێنی وەك ئەمپسلین یا سلفادیازین لە جیاتی پەنسلین.

> تای زەیستانە لەوانەیە زۆر ترسناك بێ ئەگەر تەندروستی دایك بەپەلە چاك نەبوو داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

چاو دێری کردنی مەمك.

چاو دێری کردنی مەمك بەباشی زۆر گرنگە بۆ تەندروستی دایك وکۆرپە.
لە رۆژی یەکەمی لە دایك بوونی منداڵە کە پێویستی منداڵە کە مەمکی دایکی شیر بدرێ. لەگەڵ ئەوەی رێژەی ئەو شیرەی کە منداڵە کە دەیمژێ لەسەر ناوەکەمە بەڵام ئەوە یارمەتی لەشی دایك دەدات بۆ ئەوەی فێری پرۆسەی شیردان بێ وەهەروەها یارمەتی رێ گرتن لە هەوکردنی گۆمەکەکانی دەدات. یەکەم دڵۆپە شیر (ژکاك فرێ) منداڵ دیمژێ منداڵەکە لە دژ هەوکردنەکان دەپارێزێ. ئەو پڕ پرۆتینە. لەگەڵ ئەوە (ئەم دڵۆپان) وا دەردەکەوێ کە بەتاو روون کرایتەوە ئەوە زۆر ئەگەڵکە بۆ لەبەر ئەوە.

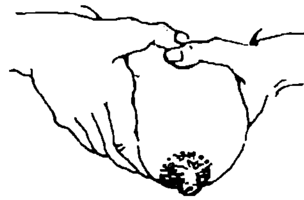
لە یەکەم رۆژی لە دایك بوونی یەوە دەس شیردان بە منداڵە کەت کە.

مەمك لە حاڵەتە سروشتی یەکەی رێژەیەکی تەواو بۆ پێویستی منداڵ دەدات.
کە منداڵ شیری مەمکی تەواو دەمژێت خۆی ئامادە دەکات بۆ رێژەیەکی شیری تر. بەڵام شیرە خورە ئەگەر ئەتوانی شیری مەمکە کە تەواوکات ئەوجا شیرە زۆرەکە کەم دەبێتەوە. وکە منداڵ نەخۆشی دەکەوێ بۆ چەند رۆژی لە شیر خواردنت دەکەوێتەوە. ئەوەش شیری مەمک کەم دەکات بەم شێوەیە کە منداڵ چا دەبێتەوە و دەتوانی جارێکی تر شیر بمژێ ئەوسا رێژەی تەواو بۆ خواردنی نابێتەوە لەبەر ئەم هۆیان.

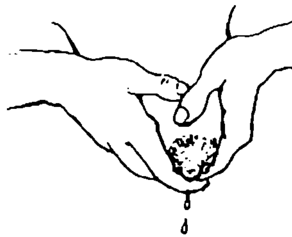
کە کۆرپە نەخۆش دەکەوێ وتوانای شیر خواردنی نامێنێ گرنگە وایە دایك بەر دەوام بێ لە بەرهەم هێنانی شیر بە زۆری بە دۆشینی مەمکی خۆی بە دەستی.

شێوازی مەمك دۆشین

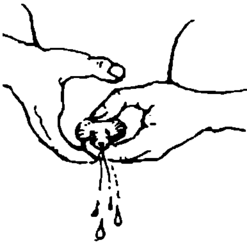
مەمکت لە سەرەوە بگرە وەك لە وێنەکەدا دیارە.



پاشانە دەست بەرە پێشەوە پاڵ نێ لەگەڵ گوشین مەمك دا.



لە کۆتاییدا شیرەکە بگوشە بۆ ئەوەی لە گۆ کەوە دەرچێ.

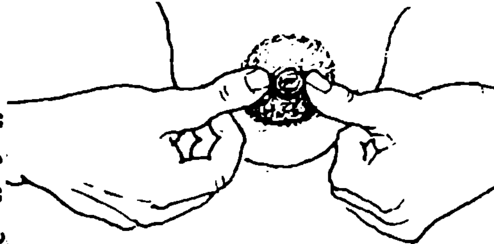


لێرەدا هۆیەکی تر هەیە بۆ دۆشینی مەمکە کە کەستەرە خۆرێلە شیر خواردن دەوەستێتەوە ئەوەش ئەوەیە کە مەمك بەشیر دەئاوسێ دەبێتەوە هۆی ئازار. وەمەمکە بە ئێشە ئاوساوەکە لەوانە بێتە هۆی دومەڵ، هەروەها منداڵ زەحمەتە بۆی شیرەکە بمژێ حەتاکو ئەگەر ویستیشی.
[کە منداڵەکە لاواز بوو ئازادەیەك نەتوانی ئەجوا، بە دەست مەمکت بدۆشە و بەقە ترە یا بە کەوڵ پێدەری بەرە دەستی نێت.]
هەمیشە پاك وخاوێن مەمك بپارێزە. پێویستی کوی مەمکەکان بە پارچە لێ خاوێن بسڕێتەوە پێش شیردانی منداڵەکەت بپەرێزن صابون بەکار مەهێنە هەر کە گۆ کانت خاوێن کردەوە چونکە ئەمە لەوانەیە پێستەکەی شەکار شەقارکات و بێتە هۆی ئاوسان گۆکەو هەوکردنی.

گۆی مەمکی بە ئازار:



لەوانەیە کە منداڵ لە جیاتی گۆی مەمکە کە نجاتەدەمی پەوە بیگەزێ ئەمەش زۆر جار لەگۆمکە کورتەکان روودەدات.



خۆ پاراستن :
ئەگەر ژنە گۆمەمك كورتەكە ئاماوەیەك لەكاتی حەمك دا چەند جارێ لە رۆژێكدا گۆی مەمكەكانی گوشی ئەوا بۆ شیرە خۆرە كە ئاسان دەكاتەوە كە بیمژێ و ئەگەر ری رووداتی ئازاری بەراستی كەم دەكاتەوە.

چارەسەر:

ئەوە كارێكی كە ژن بەردەوام بێ لە شیر دان بە منداڵەكەی حەتاكو هەست بە ئازار بش بكات. یەكەم جەر منداڵەكەت لەلا كەم ئازارەكەوە شیردە و لەشیردان مەوەستەرەوە تەنها كاتێ نەبێ كە مەمكەكە خوێن لێ دەرهات یاكێمی بوو ئەوسا كاتەوا بە دەستەخۆت مەمكەكانت بدۆشە تا گۆكە چا دەبێتەوە. كە منداڵەكەت جارێكی تر شیرەكە دەگرێ نە نیا بەلە چوون ژوورەوە وەی هەموو گۆكە بۆ ناو دەمێ.

هەوكردنی مەمك.



هەوكردنی مەمك لە ئەنجامی چوونە ناوەوەی میكرۆب بەهۆی شەقار بوونی گۆكەوە دەبێ ئەمەش زۆریا تر لە یەكەم هەفتە كاتی شیردانی منداڵەكە بلاوە.

نیشانەكان:

بەشێ لەمەمك گەرم دادێ سوور هەڵدە گەرێ و دەئاوسێ وبە ئازار دەبێ زۆر جا رژێن لیمفاویەكانی ژێر فوتە (باڵ) دەئاوسێ دەبێ بە ئازار دەبێ ولەوانەیە كێم توندەكەی ئاكامی هەوكردنی مەوك كێم لێ هاتەكەی بكەیتەوە

خۆپاراستن :

پاك وخاوێن مەمك بپارێزە. ئەگەر هەوكردن وشەقار بوونی گوی مەمك دەركەوت. ئەو منداڵەكەت بو ماوەیەكی كورت رشیرە وشیردانەكەی بۆ چەند جارێ زیاتر دووبارەكەرەوە.

★ هەندێ رۆنی رووەك یا رۆنی منداڵ پاش شیردانی منداڵەكەت تەجەرە سەر گۆكە.

چارەسەر:

بهێلە منداڵەكە لە مەمكە كێمە بمژێ یا مەمكت بەوە دەس بدۆشە و منداڵەكەش لێ شیربدە. ئەو شێوارەی كە كەم ئازار ترە پەیرەوكە.

★ ئازار كە كەم كەرەوە بەخستە سەری كە ماداتی ساردیا بەفراوی ئەسپرینش وەرگرە.

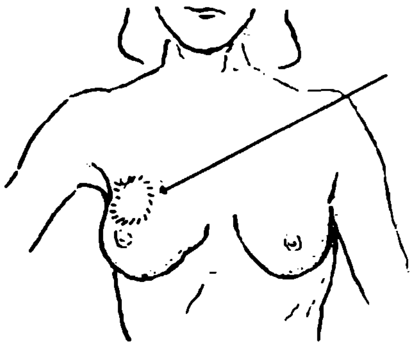
★ دژەمیكرۆبیەكان كە گونجاون بۆ چارە سەری تای زەیستان وەرگرە. (ل ٢٧٦).

★ بابەتە جیاوازەکانی گرێی مەمک :

> گرێی مەمکی بە ئازار و گەرم لە مەمکی ئەو ژنەی کە منداڵەکەی شیر دەدات زۆر جار لە ئاکامی هەوکردنی مەمکەوە دەبێ.
>
> بەڵام گرێی بێ ئێش لە مەمکدا لەوانەیە سەرەتان بێ.

سەرەتانی مەمک

سەرەتانی مەمک تا رادەیەک لە نێوان ژناندا بڵاوە و ئەوەش هەمیشە ترسناکە و چارەسەرکردنی پشت بە دۆزینەوەی یەکەم نیشانەی ڕوودانیتی و پەلە کردنە لە داوا کردنی یارمەتیی پزیشکی زۆر جاریش نەشتەرگەری زەروورییە.



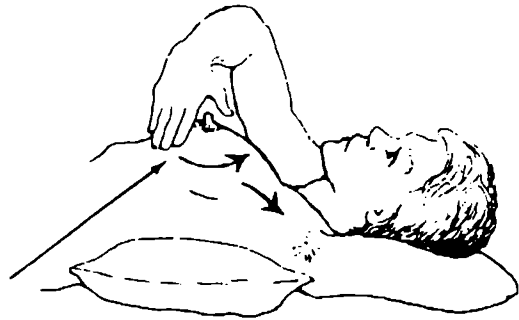
نیشانەکانی سەرەتانی مەمک :

- ئەوانەیە ژن زوو هەر گرێیەک لەم بەشەی مەمک ببینێ
- یا لەوانەیە زیپکە لەپێستی مەمک بکشێ کە لە توێکڵی پرتەقاڵ بچێ ڕوودەدات
- زۆر جار هەوکردنی ڕژێنی لیمفاوی گەورە لەژێر قۆڵتغی بێ.
- کێم کە (دومەڵە) بەرە بەرە بەخاوی (شێنەیی ، گەورە دەبێ.
- لەسەرەتاوە هیچ ئازاری یا گەرمبوونی نییە بەڵام گرێ لەوە پاشتر ئەوانەیە بە ئازار بێ.

مەمکی خۆ فەحس کردن

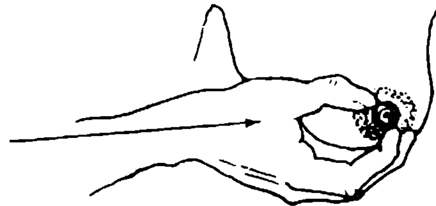
لەسەر هەموو ژنێکە فێر بێ چۆن هەموو مانگێ خۆی فەحس دەکات

★ بە وریایی تەواوەوە سەیری مەمکەکانت کە بۆ بینینی هەر جیاوازییەک لە قەوارە وشێوەی نێوان هەر یەکیان. هەوڵدە یەکێ لەم نیشانانەی سەرەوە ببینی.



★ لەو کاتەی کە تۆ پاڵ کەوتوویی لەسەر پشت، سەرینێ ژێر پشت وە ناولەپت هەست بە مەمکەکانت بکە، فشاربخەرە سەر مەمکت و لە نێوان پەنجەکانت دا بسووڕێنە لە نزیک گۆکەوە دەس پێ بکە.

لە پاشان بەشێوەیەکی بازنەیی لە دەوری مەمکەوە تاکو دەگەیتە ژێر قۆڵتغت (باڵت).



★ پاشان هەر دوو گۆکان بگوشە و چاودێری بکە ئەگەر خوێنی لێ هات یا شلەیەکی تریان لێ هات.

ئەگەر هەر شوێنەوارێکی گرێ یا هەر نیشانەیەکی نا سروشتیت چاوکرد ئەوا داوای یارمەتیی پزیشکی بکە زۆر لەو گرێیانە سەرەتان نین، بەڵام زۆر گرنگە لە نزیکترین کات دا لەوە دڵنیا بی.

گری لە خوارەوەی سك :

ئەو گرێ یەی کە زۆر بڵاوە بەشێوەیەکی سروشتی لە ئاکامی گەشەکردنی سروشتی کۆرپەڵە دەبێ. بەڵام گرێ ناسروشتیەکان لەوانەیە لە ئاکامی :



- کیسی پەردەیێ لە یەکێ لە هێلکدانەکان
- منداڵ دروست بوونی لەدەرەوەی منداڵ دا (ئاوس بوونی بیزراو) دووەمەڕێ).
- سەرەتان.

لەم سێ نیشانانە زۆر جار بە بێ ئازار دەبن ولەوانەیە ببنە هۆی هەندێ ناڕەحەتی لەسەرەتاوە بەڵام بە ئازار دەبێ لەو پاش هەر یەکێیان پێویستی بە چارەسەری پزیشکی هەیە و زۆر جار نەشتەرگەری زەروورییە بە هەرکە هەر گرێیەکت دۆزیەوە ئاگاسانی بێ وبەرە بەرە گەورە بێ داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

سەرەتانی منداڵ دان :

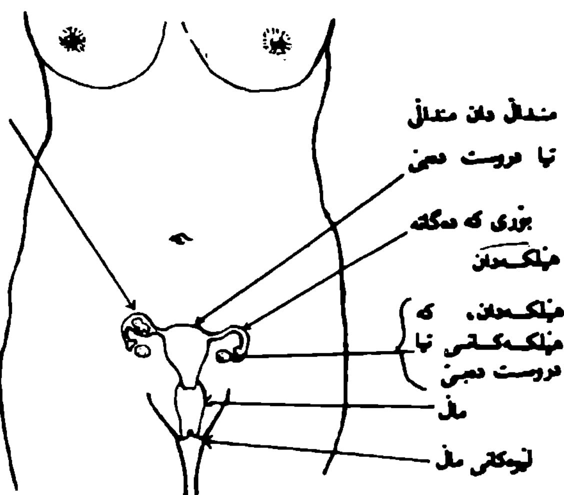
سەرەتانی منداڵ دان و هێلکەدان لە نێوان ئەو ژنانەی تەمەنیان لە چل ساڵێ تێپەڕکردووە زیاتر باوە یەکە نیشانەکانیشی کەم خوێن و خوێن لەبەر چوونی هۆ نا دیارە وله پاشان دەکرێ گرێیەکی ناڕەحەت یا بە ئازار لەسك ببینی، چارەسەری خۆ ماڵیەکان لێرە بێ کەڵکە.

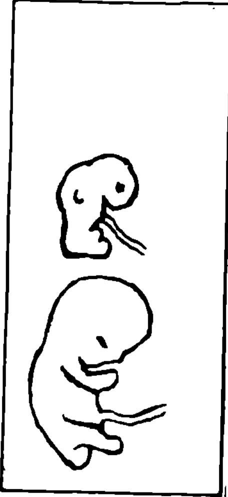
هەرکە گومانت پەیدا کرد لە بوونی سەرەتان داوای یارمەتی پزیشك بکە.

ئاوس بوونی دەرەوەی منداڵدان (ئاوس بوونی بیزراو)

هەندێ جار منداڵ لە دەرەوەی منداڵ دەر لەیەکێ لە بۆرییەکانی کە بە هێلکە دانەوە بەستراون دروست دەبێ ولەوانەیە خوێن لەبەر چوونی نا سروشتی روویدات لەگەڵ نیشانەکانی ئاوس بووندا. هەروەها هەندێ گرژ بوونەوە لە خوارەوەی سك روودەدات

ئەو کۆرپەڵەیەی کە لە شوێنێکی غەیری منداڵ دان دروست دەبێ زۆر جار ناژی وئەو بابەتی ئاوس بوونە پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە لە نەخۆشی ئەگەر گومانت لەم بابەتە ئاوس بوونە پەیدا کرد پەلەکە بۆ داوا کردنی یارمەتی پزیشکی چونکە لەوانەیە خوێن لەبەر چوونی تیژ و ترسناك لەهەر کاتێ بێ روو بدات.





له بار چوون:

له بار چوون له دەس دانی منداڵ پێش له دایك بوونی دەگەیەنێ و زۆر جار لەسەرووەحات له یەکەم سێ مانگی یەکەمی ئاووس بوونه کە و دەکرێ کۆرپەلەکە له زۆر جار دا شێوەی ناتەواو دەبێ.

زۆربەی ژنان جارێ یا زیاتر یەکیان لەبار دەچێ و زۆر جار پێی نازانن کە له باریان چووە بەڵکو پێیان وایە کە خوێنی مانگانەیان دواکەوتووە هاتووەتەوە بەشێوەیەکی بەهێز کە ئەبارەیەکی گەورەی خوێنی وشکەوە بوو لەگەڵ دەدات دەردەوە جا لەسەر ژنە فێربێ چۆن له بار چوون بزانێ چونکە له هەندێ کات دا ترسناك بێ.

که زۆر خوێنی لەبەر دەڕوا پاش ئەوەی وەختی عوزرەکەی دوا دەکەوێ لەوانەیە له حاڵەتی لەبار چوونی دابێ. له بار چوون ڕێك وەك منداڵ بوون وایە چ بەتەواوەتی بکەوێتەوە کۆرپەلە و هێلاش وخوێن بەر بوونە که زۆر جار بەردەوام دەبێ تا کۆرپەلە وهێلاشەکە بەتەواوەتی دەردەچن.

چارەسەر:

ئەگەر خوێن لەبەر چوونی توند ڕوونەدات ئەوا هیچ مەترسی نییە، جا لەسەر ژنەکەیە له جێ دا بمێنێتەوە وپێویستی بە چاودێری وخۆ پاراستنەوە مامەڵە بکرێ وەك منداڵ بوونی ئاسایی.

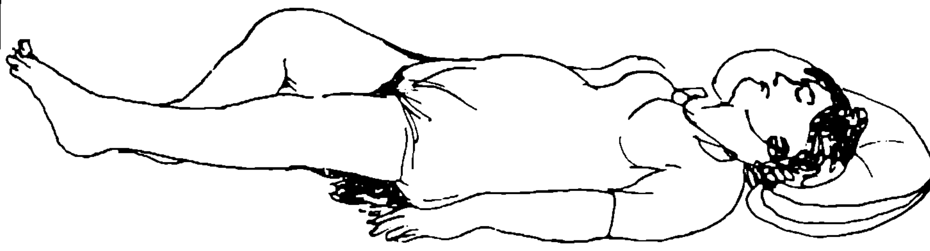
بەڵام ئەگەر خوێن لەبەر چوونی توند هەبوو یا خوێن لەبەر چوونە کە بۆ چەند ڕۆژێ بەردەوام بوو ئەوا لەسەرتە:

★ یارمەتی پزیشکی وەحەس بێنی لەوانەیە پێویستی پرۆسەیی سووك هەبێ بۆ خاوێنکردنەوەی منداڵ دان (کورتاج)

★ له جێ دا بمێنەرەوە تاکو خوێن بەر بوونەکە ناوەستێ وئەوەش بۆ دوو ڕۆژی پاش له بار چوونەکە.

★ ئەگەر خوێن بەر بوونە کە زۆر بە هێز بوو ئەوا پەیڕەوی ئەو ڕێنماییانەی کە له لاپەڕە ٢٦٦ هاتووە بکە.

★ ئەگەر تای لێ هات یا یەکێ له نیشانەکانی هەوکردنی دەرکەوت پێویستە پەیڕەوی چارەسەر تای زەیستان بکەی (ل ٢٧٦).



کەدایکان و منداڵان تووشی مەترسی گەورە دەبن

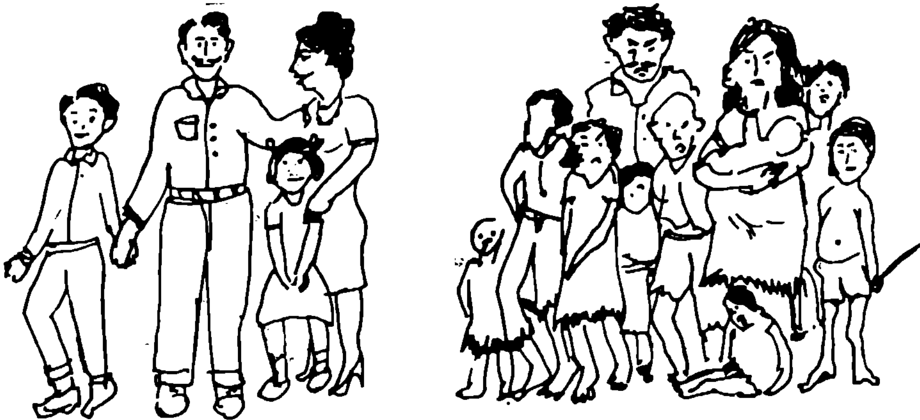
تێبینی بۆ مامان و کارا تەندروستییەکان و بۆ هەرکەسێ کە ئەم کارەی لا گرنگە.
منداڵ بوونی هەندێ ژن قورس تر دەبن و گەلێ‌کاتی پاش منداڵ بوونیان زیاتر دەبن و منداڵەکانیان نەخۆش دەبن و لە ژێر کێشی سەرزێشتەوە دەبن و زۆر جار بەتەنها دەبن یا بەدخۆراک یا تەمەن بچووک یا پیرەخاو دەبن و لەوانەیە لەوە پێش منداڵی نەخۆش یا بەدخۆراکیان بووبێ.
ئەگەر کارابانی تەندروستی و مامانەکان بایەخ بەو ژنانە بدەن، و یارمەتیان دا بۆ دۆزینەوەی شێوازی وەدەس هێنانی خۆراک و چاودێری و دڵنیابەوە ئەوە زۆر دەگەیەنێ بەنیسبەت ساغی و خێر وبێری هەتی دایکانە و منداڵان ویک یەک.

چاوەڕێ مەکە تا ئەوانەی پێویستیان بە یارمەتی هەیە دێنە لات. خۆت برۆ بۆلایان.



بەشی
٢٠

ڕێکخستنی خێزان



ئەم خێزانە منداڵی زۆریان هەیە

بەڵام ئەم خێزانە ژمارەیەکی کەم منداڵیان هەیە.

هەندێ باوکان و دایکان دەیانەوێ ژمارەیەکی زۆر منداڵ بێنن. و لەو ناوچانەی کە ڕێژەی مردنی منداڵیان تیا بەرزە باوکان و دایکان پێویستیان بەژمارەیەکی زۆر منداڵ هەیە بۆ یارمەتیدانیان لە کارەکانیان. هەروەها دەیانەوێ دڵنیا بن لە مانەوەی هەندێکیان بەزیندوویی تاکو کاتی پیریی یارمەتیان بێ بدەن.

وا دەرکەوت بۆ زۆربەی کەس و کار درک بەوە بکەن کە خێزانی گەورە گرفتی قورس لەگەڵ خۆیاندا دێنن.

ئەوا هەندێ نموونە:

■ دابین کردنی خۆراک و پۆشاک و فێرکردنی باش قورس تر دەبێ کە ژمارەی منداڵەکان زۆرتر بێ.

■ کە دایک منداڵ یەک لە دوایەک بێنێ لە ماوەیەکی کورت دا. لەشی لاواز دەبێ و زۆر جار شیرەکەی کەم دەبێ لە سنگیا و منداڵەکانی لاواز و لە بارن بۆ مردن (ل ٢٧١)، هەروەها ئەو دایکەی کە یەک لەدوایەک منداڵی دەبێ زیاتر لەوانی تر تووشی مەترسی مردن دەبن لەکاتی منداڵ بوون دا و کۆرپە منداڵ لە دوا خۆیان بەجێ دێڵن.

■ کە ئەو منداڵە ژمارە زۆرانە گەورە دەبن و زەوی تەواویان نابێ بۆ بەخێوکردنی خێزانەکانیان، منداڵەکانیان لە برسان دەمرن وەک ڕووی دا لەگەڵ ناوچەدا.

بێجگە لەوەی هۆی سەرەکی برسێتی لە جیهان دا ئەمڕۆ لە بەد دابەش کردنی سامانەوەیە بەڵام زۆر بوونی دانیشتوان بەشدارە لە قەیەکردنی گرفتەکە. ئەگەر ئەم زیادبوونەی دانیشتوان بەردەوام بوو بەم شێوەی ئێستای، لەو ڕۆژ دێ کە زەوی و خۆراک ناتەواو دەبن حەتتاکو ئەگەر خەڵکی فێری ئەوەش بوون دابەشی بکەن.

ئەم حاڵەتە چاک نابێ تەنها ئەگەر خەڵکەکە فێربوون. ـ تاکەکەس و خێزانەکان و کۆمەڵگاکان درک بەم فاکتەرە زۆرانەو کاریگەرانە لە تەندروستیان بکەن و کاری گونجاو بۆ ئازاتیجی منداڵەکانیان و نەوەی داهاتوویان بکەن.

ڕێکخستنی خێزان و سنووردانان بۆ نەوە

هەندێ کەس و کار هۆی جیاوازیان لایە بۆ سنووردانان بۆ ئەندامانی خێزان. هەندێکیان منداڵ هێنان دوا دەخەن بۆ ئەو کاتەی کە دەتوانن پارەیەکی تەواو خڕکەنەوە بۆ چاودێری کردنی منداڵەکانیان بەباشی. و هەندێکیان بڕیار دەدەن کە ژمارەیەکی کەم منداڵیان بێ بەهۆی زیاتریان ئارەزوو لێ نییە، و هەندێکی تر بڕیاری درێژە پێدانی ماوەی نێوان لە دایک بوونی منداڵێک و منداڵێکی تر دەدەن بۆ پاراستنی تەندروستی منداڵ و دایکەکە

> ڕێکخستنی خێزان ئەوەیە ئەو ژمارە منداڵەی کە دەتەوێ بێت لەو کاتەی کە دەتەوێ.

کە ژن و پیاو بڕیاری ڕێکخستنی خێزانەکانیان دەدەن. لەسەرەتە یەکێ لەم ڕێگایانە هەڵبژێرن بۆ هەر ماوەیەک.
بەڵام ئەو ژن و پیاوانەی کە دەیانەوێ منداڵ بێنن و ناتوانن جا لەسەرەتە بە ل ٢٤٤ بچنەوە

ئایا سنووردانانی نەوە باشە؟

ئایا مەترسیی لێ ناکرێ؟

١- ئایا باشە؟

گەلێ دانوستان هەیە لە هەندێ بەشی جیهان دا دەربارەی شێوازەکانی ڕێکخستنی خێزان و ڕادەی بەکەڵک هاتنیان و سەلامەتیان، بەڵام گەلێ ئەوانەی بەهەرچەندێ و دووەڵ دەرک بە گرنگی بەکارهێنانی ڕێگا ئاسان و گرنتەکان دەبەن بۆ سنوور دانان بۆ منداڵ هێنان و ئەمەش بۆ پاراستنی تەندروستی گشتی و خۆش گوزەرانی خێزان و کۆمەڵ.

هەروەها گەلێ ژنانی سک پڕ خۆ لە منداڵێ کە نەیانەوێ ڕزگار دەکەن بە لە باربردن. و لەو شوێنانەی کە یاسا ڕێ دەدات بە پرۆسەکە لە بنکە تەندروستییەکان کە مەترسییەکی لەسەر تەندروستی ژن کەم دەکەنەوە. بەڵام گەلێ جار ژن لەو وڵاتانەی کە لەبار بردنی تیا قەدەغەیە پەنا دەبەنە بەر ئەم پرۆسەیە بەشاراوەیی، و زۆر جار خەڵکانی نەشارەزا پێی هەڵدەستن و لە بارێکی پیس دا جا هەندێ ژنان لە ئاکامی ئەم بابەتە لەبار بردنی دەمرن.

ئەگەر ڕێمان دا بە ژنان بۆ بەکارهێنانی شێوازی ڕێ گرتن لە سک پڕبوون لەگەڵ ڕێ گرتن بۆ بەکارهێنانی بە ئاسانی ئەوا لە بار بردنە شەرعییەکە یا ناشەرعییەکە نازەروور دەبێ و بەرمان لەگەڵ ئازار و مردن گرت.

. هەندێ کەس وابڕوا دەکەن کە لەپشت ڕێکخستنی خێزانەوە هەندێ کەس یا وڵاتی دەوڵەمەند هەن حەز بە کۆنترۆڵ کردنی هەژارەکان دەکەن لەڕێی سنووردانان بۆ ژمارەکەیان. لە کاتێکا هەندێ لەو دەوڵەمەندانە ئەو بیروکەیەی کە دەڵێ برسێتی جیهانیی لەوەوەیە کە خەڵکان هەموو زەوییەکانیان هەیە ڕەت دەکەنەوە لە هەندێ وڵات دا بە خۆرتی و بە بەشێوازێکی نا دروست ژنە هەژارەکان نەزۆک دەکەن و لەم هۆیەوە بەگشتی دەبێتن هەندێ کاری کۆمەڵایەتی بەرهەڵستی بیروکەی سنووردانان بو منداڵ هێنان دەکەن.

ئەمە بەراستی جێی داخە چونکە بەرانگاری پێویستە دژ سنووردانان بۆ ئەوە نەبێ بەڵکو دژ ناڕێکی بەکارهێنانی پێویستە هێرش بکرێتە سەر ناحەقی کۆمەڵایەتی و ناڕێکی دابەش کردنی زەوی و سامان. ئەگەر شێوازی بەکارهێنانی ڕێکخستنی خێزان بەباشی بوو ئەوە دەبێتە هۆ کارێك بۆ پارێزگاری هەزاران بۆ وەدەس هێنانی ماف. سەرەکیەکانیان بەلام بڕیاری ڕێکخستنی خێزان پێویستە لەدەستی ئەو کەسانە بێ کە ڕاستەوخۆ بەرپرسیارن.

خۆت بڕیار دە دەچون پلان بۆ ڕێکخستنی خێزانەکەت دادەنەی و مەهێڵە کەس لە جیاتت بڕیاردات

٢ـ ئایا ئەنجامی سەلامەتە؟

ئەمڕۆکە زۆر بوو دەربارەی سەلامەتی شێوازی جیاواز بۆ سنوور دانان بۆ ئەوە. و زۆر جار ئەوانەی که بیروکەکە ڕەت دەکەنەوە مەترسی لە دڵی ژنەکان دروست دەکەن لەڕێ قەبەکردنی مەترسیەکانی سنوور دانان بۆ ئەوە. بەلام هەندێ ڕێگای سنووردانان بۆ خێزان مەترسی هەیە و بەلام پێویستە لەسەر ژن بزانێ کە ئەم مەترسیانە کەمترن لەوانەی کە لەکاتی سك پڕبوون دا بەرووڕووی دەبێت بەتایبەتی ئەگەر چەند منداڵێکی هێنا بوو

مەترسی مردن یا نەخۆشی لەکاتی ئاووس بوون چەند قاتی مەترسی هۆی بەکارهێنانی هەریەکێ لە ڕێگاکانی پەیڕەوکراو بۆ سنووردانان بۆ منداڵ هێنانە.

لێرەدا گەلێ قرەقر هەیە دەربارەی مەترسی بەکارهێنانی حەبی دژ ئاووس بوون، بەلام مەترسی ئاووس بوونە کە گەلێ زیاتر.

هەڵبژاردنی ڕێگایەك بۆ سنوور دانان بۆ ئەوە

چەندەها ڕێگای سنووردانان بۆ ئەوە لەم لاپەڕانەی کەدێن دەبینین: هەندێکیان لە هەندێکیان باشترە. ئەم لاپەڕانە بخوێنەوە و پرس بەکارای تەندروستی بکەن یا بە مامانی یاسایی یا بە پزیشك دەربارەی باشەکەیان بۆ هەریەکەتان هەروەها پێویستە جیاوازی لە کاریگەریتی و سەلامەتی و بەهاو نرخ کەمەکەی هەریەکێ لە شێوازانە ڕەچاو کەن. و پێویستە لەسەر ژن و پیاو بڕیار دەن و دەست کەن لە هەڵگرتنی بەر پرسیاری بڕیارەکەیان.

لەبیست ژن لەم شێوازە بەکاردێنن:	ئەوانەی ژمارەی ئەو ژنانەی کە هەر چەندە ئەم شێوازەش بەکاردێنن ئاووس دەبن		ئەوانەی ... ئەوانەی کە پێویستە لە سەریان شێوازەکە بگۆڕن یا وازی لێبێنن بەهۆی ئەو گرفتانەی کە لەئەنجامی ئەوە ڕوودەدات
حەبی ڕێگر لە ئاووس بوون	♀		♀
کیف (کیلان)	♀ ♀		
مربەست	♀ ♀ ♀		♀
کەف	♀ ♀ ♀ ♀ ♀		
لوپ (لەولەب)	♀ ♀		♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
جووت بوونی پچڕ پچڕ	♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀		
تەعقیم (خەساندن)			*
ئیسفنج	♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀		♀ ♀ ♀
کۆنترۆڵ کردنی ڕۆژانی هۆزرا	♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀	هەردوو شێوەکە	
مەرەوایەی لینج	♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀ ♀	

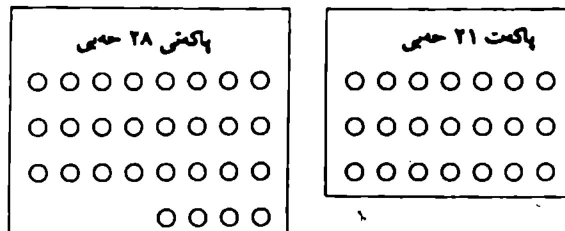
لە کاتی خەساندنا لەوانەیە گرفت لە ناکاوی نەشتەرگەرییەوە دروست بێ ـ خەساندن ئاخرین شێوازە بۆ ڕێگرتن لە ئاووس بوون

حەبی ڕێگرتن لە ئاووس بوون

ئەگەر ئەم حەبانە بەشێوازی دروست وەرگیرا ئەوا باشترین ڕێگای کاریگەرە بۆ ڕێگرتن لە ئاووس بوون بەڵام هەندێ ژنان پێویستە پارێز لەوەرگرتنی ئەم حەبانە بکەن ئەگەر لە تواناماندا بوو ڕێگایەکی تر بەکاربێنن (ل۲۸۸) و ئەگەر کرا پێویستە ئەم حەبانە لەژێر پزیشك یا مامانی پسپۆڕ یا یەکێ لە کارگەرانی بواری تەندروستییەوە بدرێن.

ئەم حەبانە لەناو پاکەت ئاخنراون کە هەریەکەیان ۲۱ یا ۲۸ حەبی تیایە. زۆربەی پاکەتانەی کە ۲۱ حەبیان تیایە کەم نرخ ترن، هەروەها هەندێ بەرهەمی بازرگانی لە هەندێکیان هەرزانترە.

وردەی هۆرمۆنەکان لە نێوان بابەتی حەب و ئەوی تر جیاوازە. و بۆ زانینی بابەتی گونجاو بۆ تۆ تەماشای لاپەرەی سەوزەکان بکە (ل ۳۷۷).



چۆنیەتی وەرگرتنی حەبەکان:

پاکەتی ۲۱ حەبی

★ یەکەم حەب لە پێنجەم ڕۆژی هوزردا وەرگرە خولی مانگانە ئەوەش بە ژماردنی پێنجەم ڕۆژی حەیز بەیەکەم ڕۆژ بەردەوام بە لەسەر وەرگرتنی حەبێك ڕۆژانە تا پاکەتەکە بە تاڵ دەبێ (بۆ ماوەی ۲۱ ڕۆژ.

★ پاش تەواو بوونی پاکەتەکە، حەوت ڕۆژ چاوەڕێ بکە پێش وەرگرتنی حەبی زیاتر. پاشان هەر ڕۆژی حەبێ وەرگرە.

بەم شێوەیە بۆ ماوەی ۳ هەفتە لە هەر مانگێکدا حەبەکان وەردەگری و لە هەفتەی چوارەم وازی لێ دێنی. هوزر زۆر جار لەو هەفتەیەی کە حەبەکانی تیا وەرناگری دەس پێ دەکات. بەڵام لە حاڵەتی دەس پێ نەکردنی پاش حەوت ڕۆژان تەواو بوونی پاکەتی پێشوو دەس بە وەرگرتنی حەبەکانە بکەرەوە.

★ ئەگەر ئارەزووت لە ئاووس بوون نەبو لەسەرتە حەبێ وەرگری وەك لە پێشدا شیمان کردەوە. یەك حەب ڕۆژانە و ئەگەر ڕۆژێك لە بیرت چوو وەری گری پێویستە بۆ ڕۆژی دوایی دوو حەب وەرگری.

پاکەتی ۲۸ حەبی

★ یەکەم حەب لەڕۆژی پێنجەمی هوزرەکەت وەرگرە بە تەواوی وەك بۆ پاکەتی ۲۱ حەبی شیمان کردەوەو بەردەوام بە لەسەر ڕۆژانە یەك حەب وەرگرتن و لەوانەیە بینی ئەم پاکەتە ۷ حەبی جیاواز لە وانی تری تیایە لە ڕەنگ و قەبارەکەی ئەم حەبانە ڕۆژی حەبێ وەرگری پاش ئەوەی لە حەبەکانی تر دەبێتەوە. بەردەوام بە لە حەب وەرگرتنەکە تا ڕۆژی دوای تەواو بوونی یەکەم پاکەت. بەردەوام بە لەسەر وەرگرتنی حەبی هەموو ڕۆژێ بە درێژایی ئەو ماوەیەی کە تیا حەز لە منداڵ هێنان ناکەی.

پێویست بە خۆراکی تایبەتی ناکات کاتێ وەرگرتنی ئەم حەبانە. هەتاکو ئەگەر تووشی هەڵامەتیش یا هەر شتێکی تر بووی واز لە وەرگرتنی مەهێنە. ئەگەر دەست لە وەرگرتنی ئەم حەبانە هەڵگرت پێش تەواو بوونی پاکەتەکە لەوانەیە تووشی ئاووس بوون بی.

دەرئەنجامە لاوەکیەکان (ئاڵۆزکارییەکان)

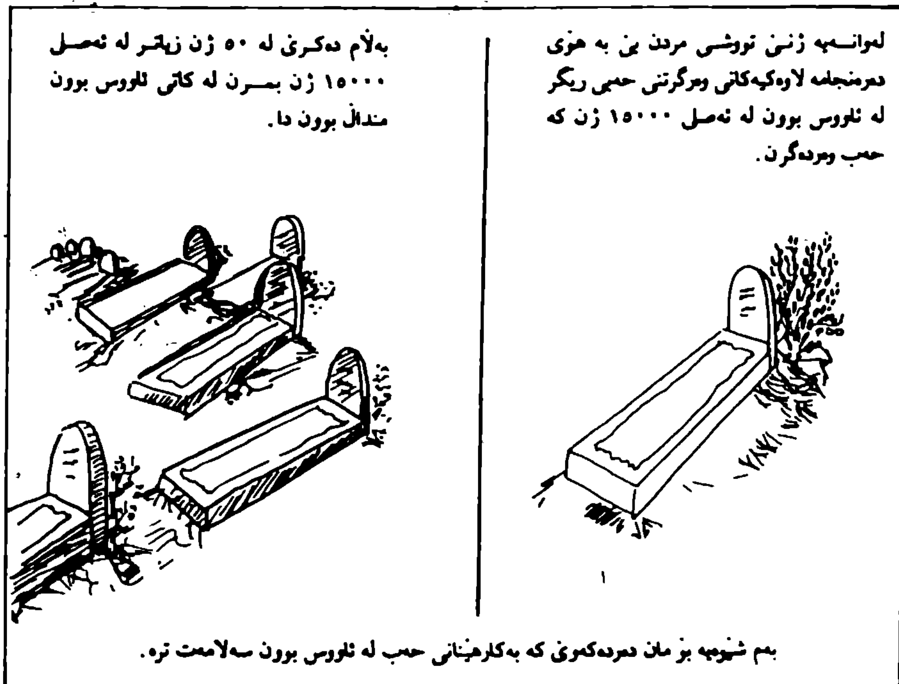
لەوانەیە هەندێ ژن تووشی هێڵنجدانی بە بەیانیان بین یا تووشی ئاوساتی مەمەکان یا هەر نیشانەیەك لە نیشانەکانی ئاووس بوون بین. کە دەس بە وەرگرتنی حەبی ریگرتن لە ئاووس بوون دەکەن چونکە ئەم حەبانە کەرەسەی کیمیاویان تیایە (هۆرمۆنات) کە لەش خۆی لە کاتی ئاووس بوون دا دەیرژێنە خوێنەوە. ئەم نیشانانە پێویست بەوەناکات حەبەکان واز لێ بێنێ چونکە خۆیان پاش دوو یا سێ مانگە نامێنن. (بۆ چارەسەرکردنی هێڵنجی بەیانیان بگەرێرەوە ل٢٤٨).

لەوانەیە لە هەندەی ژندا بری خوێنی عوزر جیاواز بێ لەوەی کە هەمیو پێش وەرگرتنی حەبەکان بەڵام ئەم گۆڕانکاریانە گرنگە نین. وە دەکری ئەم شوێنەوارە چابکرێتەوە، ئەگەر بتەوێ بابەتی حەبەکان بگۆڕی بەلاپەرە سەوزەکاندا بچۆرەوە (ل٣٧٧).

ئایا وەرگرتنی حەبی ریگر لە ئاووس بوون هیچ مەترسیەك دروست دەکات؟

لەوانەیە حەبی ریگر لە ئاووس بوون، وەك هەر دەرمانێکی تر ببێتە هۆی گرتنی ترسناك بۆ هەندێ خەڵکی (لاپەرەی داهاتوو بخوێنەرەوە) ترسناك ترین گرفت رووداتی جەڵتەی خوێن لە دڵدا یا لەسی یا لە مێشك دا (تەماشا جەڵتە ل٣٢٧) و بەڵام ئەگەری تووش بوونی بە جەڵتەی ترسناك لە ژن دا لە کاتی ئاووس بوون بەرزترە کە حەبەکان وەردەگرت.

بەدەگمەن مردن لە ئاکامی وەرگرتنی حەبەکان روودەدات. بەڵام مەترسیەکانی ئاووس بوون و منداڵ بوون ٥٠ ئەوەندەی مەترسی وەرگرتنی حەبی ریگر لە ئاووس بوون بەرزترە.



بەم شێوەیە بۆ مان دەردەکەوێ کە بەکارهێنانی حەب لە ئاووس بوون سەلامەت ترە.

حەبی مەنع سەلامەتە بەنسبەت زۆربەی ژنانەوە و سەلامەترە لە ئاووس بوون. بەڵام لێرەدا مەترسی لەسەر هەندێ ژن هەیە چ بەبۆنەی ئاووس بوونەوە چ بە بۆنەوەی وەرگرتنی ئەم حەبانە. جا پێویستە لەسەر لەو ژنانە پەیرەوی پێویستەکانی تر بکەن بۆ ریگرتن لە ئاووس بوون.

کەی پێویست دەکات دەس لە وەرگرتنی حەبی ڕێگر لە ئاووس بوون هەڵگری؟

ئەو ژنەی کە یەکێ لەم نیشانانەی کە دێن لێی دیاری دەدات پێویستە دەست لە وەرگرتنی حەبی ڕێگری ئاووس بوون هەڵگری.



● ئازارێکی قورل و بەردەوام لەلاق یا سنگ لەوانەیە ئەم نیشانانە لە مەوکردنی خوێن ئاوەر دروست بێ. دەکرێ بۆ ئەو ژنانەی کە دەوالیان هەیە ئەم حەبانە بەکار بێنن و بەلام وا باشترە ڕابگیرێ لە حاڵەتی مەوکردنی خوێن ئاوەرەکانیان دا.



● جەڵتە: پێویستە ئەو ژنەی کە یەکێ لە نیشانەکانی جەڵتەی لێ دەرکەوت واز لە وەرگرتنی حەبەکان بێنێ. (ل٣٣٧).



● مەوکردنی جگەر (ل١٧٢) یا بە مۆم بوونی جگەر (ل٣٢٨)، یا هەر نەخۆشییەکی تر لە جگەر. پێویستە ئەو ژنانەی کە ئەم گرفتانەی هەیە یا لەوانەی سپێنەی چاویان زەرد هەڵدەگەڕێ لە کاتی ئاووس بوون دا واز لە بەکارهێنانی وەرگرتنی ئەم حەبانە بێنێ، باشە وایە تا ساڵێ پاش چاکبوونەوەی مەوکردنی جگەر دەس لە وەرگرتنی حەبەکان هەڵبگرێ.

● سەرەتان: حەبەکان بەکار مەهێنە، لەگەر تووشی سەرەتانی مەمك یا منداڵدان بووی یا لەگەری تووش بوونت بەم نەخۆشییە هەیە. پێش بەکارهێنانی ئەم حەبانە پێویستە بەوردی فەحصی مەمك بکرێ (ل٢٧٩).





لەهەندێ بنکە تەندروستییەکان دەتوانی فەحصی مل منداڵ دان (دەرگای منداڵ دان) بکەی. حەبەکان نابنە هۆی نەخۆشی سەرەتان بەلام وەزعی خەراپ دەکەن لە حاڵەتی تووش بوونی سەرەتانی مەمك یا منداڵ دان.

هەندێ گرفتی تەندروستی خراپتر دەبن بەبەکارهێنانی حەبەکانی ڕێگر لە ئاووس بوون. ئەگەر یەکێ لەم گرفتانەی کە دێت هەیە باشتر وایە پەیرەوی شێوازەکانی تری مەنعی ئاووس بوون بکەی.

●نخوشکە (ژانەسەری ئاوەڕاستی سەر) ماهگرین (ل١٦٢). پێویستە لەسەر ئەوانەی کە سەرێشەی ماهگرینیان هەیە واز لە وەرگرتنی ئەم حەبانە بێنن. بەلام سەرێشەی سووك کە بە ئەسپرین دەڕەوێتەوە قەدەغە ناکات لە وەرگرتنی حەبەکان

● مەوکردنی ڕووگای میز لەگەڵ ئاوساتی پێیەکان (ل ٢٣٤).
● نەخۆشییەکانی دڵ (ل٣٢٥)
● خوێن لەبەر چوونی زۆر لە کاتی عوزردا (خوولی مانگانە).

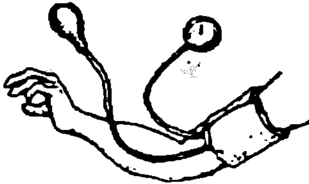
ئەگەر نەخۆشی ی تەنگە نەفەسی یا نەخۆشی ی سیل یا شەکرە یا فێ ت هەیە باشتر وایە داوای یارمەتی پزیشکی بکەی پێش بەکارهێنانی ئەم حەبانە. بەلام زۆربەی ئەو ژنانەی تووشی ئەم نەخۆشیانە بوون ئەم حەبانە بەبێ زیان بەکار دێنن.

ئەو ئیحتیاتانەی کە پێویستە ژن وەریانگرێ لە کاتی خواردنی حەبی مەنعی سك پڕ بوون.

فحص کردنی مەمك بەوردی هەموو مانگێ بۆ دڵنیا بوون لە نەبوونی هیچ گرێ یەك یا نیشانەکانی سەرەتان (٢٧٩)



٢- پێوانی فشاری خوێن هەر شەش مانگە جارێ



٣- چاودێری هەر ناڕەحەتیەك کە لە ل٢٨٨ هاتووە بە تایبەتی:

- ژانە سەری تیژ کە هەمیشە دووبارە دەبێتەوە بە هۆی مەلیگرێنەوە (ل١٦٢).
- گێژ بوون و سەرێشە یا لە هۆش چوون کە دەبێتە هۆی زەحمەت لە بینین یا ئاخافتن یا جوولاندنی بەشێکی لەش یا دەم وچاو (تەماشا جەلتەی ل ٣٢٧).
- ئێش و ئاوسان لە پێیەکان یا سنگ/دەستەکان (ئەگەری مەیینی خوێن).
- ئازاری توند یا ئێش بۆ سنگ دێتەوە (بە گرفتەکانی دڵ دا بچۆرەوە ل ٣٢٥).

ئەگەر یەکێ لەو نیشانانەی پێشوو دەرکەوت دەس لە وەرگرتنی حەبەکان هەڵگرە و پشت بە ڕێنمایە پزیشکیەکان ببەستە.
خۆلە ئاووس بوون بە بەکار هێنانی ڕێگایەکی تر بپارێزە، بە تایبەتی لەم گرفتانەی مەترسیەکانی ئاووس بوون زیاد دەکەن.

پرسیار و وەڵام دەربارەی حەبی ڕێگری سك پڕی (ئاووس بوون).



هەندێ وا دەڵێن حەبە ڕێگرەکانی سکە پڕ بوون دەبێتە هۆی نەخۆشی سەرەتان. ئایا ئەمە ڕاستە؟

نەخێر. بەڵام ئەگەر ژنەکە تووشی سەرەتانی مەمك یا سەرەتانی منداڵ بوو ئەم حەبانە دەبنە هۆی پەلەکردن لە گەشە کردنی شانە سەرەتانیەکان.



ئایا ژنەکە جارێکی تر منداڵ دێنێ (منداڵی دەبێ) پاش واز هێنان لە وەرگرتنی حەبەکان ؟

بەڵێ: (ئەوانەیە ژنەکە مانگێ دوا کەوێ یا دوو مانگە پێش ئەوەی ئاووس بێ).



ئایا ئەگەری منداڵ بوونی هەیە ئەو ژنەی حەبەکانی خواردووە و دواتر یا منداڵێکی سەقەت بێنێ.

نەخێر. ئەگەرەکان هەمان ئەگەرن لەلای ئەو ژنەی کە حەب بەکار ناهێنێ.



ئایا ڕاستە شیری مەمك وشك دەکات ئەگەر ژن ئەم حەبە بەکار بێنێ ؟

زۆربەی ژنان بەکیان پێ ناکەوێ بەڵام شیری هەندێ دایکان کەم دەبێ یا بە تەواوەتی وشك دەکات لە کاتی وەرگرتنی ئەم حەبانە. جا لەبەر ئەوە لەسەر ئەو ژنانەی ئەیانەوێ منداڵەکانیان شیر دەن ڕێگایەکی تر بۆ مەنعی سك پڕ بوون بەکاربهێنن بۆ ماوەی شەش مانگە پاش منداڵ بوون. وپاشان دەتوانن بگەڕێنەوە سەر حەب.

بۆ هەڵبژاردنی باشترین حەبی ڕێگر لە ئاووس بوون بە لاپەڕە سەوزەکانی ل٣٧٧ بچۆرەوە.

شێوازی (ڕێگای) تر بۆ سنوور دانان بۆ نەوە

★ کیف:



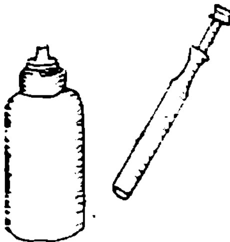
(کۆندۆم) یا کیلانی پیاوانە ڕەسمێکی کیسەیەکی تەنکە لەلاستیک پیاو دەیکاتە زەکەری پێوە لە کاتی جووت بوون دا. و زۆر جار ئاکامەکەی باش دەبێ لە ڕێگرتن لە ئاووس بوون جگە لە ڕێگرتن لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشییە ڕەگەزییەکان، بەڵام ڕێگرییەکی تەواو نییە بۆ ئاووس بوون.
دەکرێ کیلان (کیف) لە هەر دەرمانخانەیەک بکڕی. و دەکرێ چەند جارێک بە کاری بێنی بۆ گلدانەوەی پارە ئەگەر باش بە ئاو و سابوون بشۆری. پێش بە کار هێنانی بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە کونی تیا نییە یا ناوە لێنێ.

★ بەربەستی زێ:



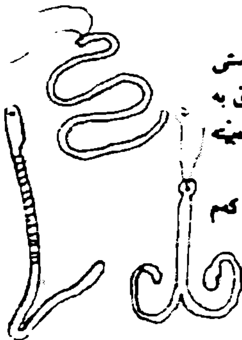
ئەمیش ئەنجامێکە لووس لە لاستیک دروست کراوە ژن دەیخاتە زێیەوە لە کاتی جووت بوون دا و پێویستە لە شوێنەکەی خۆی شەش سەعات پاش جووت بوونە کە بمێنێتەوە. بەربەست بە کار هێنانی ئاکامەکەی گرنگییەکە تەقریبەن بە تەئمینی ئەگەر لەگەڵ کەف دا بە کار هات. دەکرێ کارگەری تەندروستی یا مامان بە یەختە شوێنە دروست کەی لە ناو ماڵ دا چونکە پێوەکانیان لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی تر دەگۆڕێ.
دڵنیابە لەوەی کە کونی تیا نییە ناوە ناوە و هەر ساڵێ بیگۆڕە. بەربەستەکە نرخی بەرز نییە.

★ کەف:



کەف لە بۆریەک یا لوولەیەکەوەیە. ژنەکە کەفەکە دەکاتە ناو مێڵییەوە سەرنجی تایبەت لە ماوەیەکا لە سەعاتی زیاتر پێش جووت بوون نەبێ. و پێویستە ماوەیەک لە ٦ سەعات کەمتر نەبێ پاش جووت بوون بیهێڵیتەوە کەف خستە ناو زێوە پێویستە پێش هەر جووت بوونێ بکرێ و ئەگەر کارەکە چەند جارێ دوو بارەش بێتەوە.
ئەم شێوازە سەلامەتە بۆ ڕێگرتن لە سک پڕ بوون بەڵام تا ڕادەیەک ناڕەحەتە.

★ لەولەب

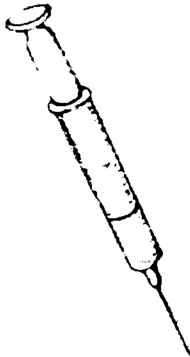


(لووپ) لە ئەشتێکی لاستیکی (یا کانزایی) پێک دێ پزیشک یا کارگەری تەندروستی شارەزا یا مامانە دەیخاتە ناو مندانڵ دانەوە. ئەم ئەشە ڕێ لە ئاووس بوون دەگرێ بە درێژایی بوونی لە ناو مندانڵ دان دا بەڵام لەوانەیە بخزێتە خوارەوە لە مندانی ژن دا یا دەبێتە هۆی ئازار یا ناڕەحەتی لە سک لە مندانێکی تردا.
بەڵام لە زۆر بە حاڵەتەکان و هیچ گرانی دروست ناکەن و لووپ ئاسانترین ڕێگایە و کەم نرخ ترە.

★ واز هێنان جیا کردنەوە یا جووت بوونی بچڕ بچڕ:

ئەمیش کە پیاو زەکەری پێش ئاوهاتنەوە و تۆماوەکە بخاتە دەرەوەی مێ. لەوانەیە ئەم شێوازە لە نەبوون چاتری بەڵام ناڕەحەتە ڕێگری تەواو نییە بۆ ئاووس بوون. لەوانەیە هەندێ تۆماو پێش وەختی دیاری کراو بخزێتە ناوەوە و ببێتە هۆی ئاووس بوون.

شێوازی (ڕێگای) ڕێگرتن لە ئاووس بوون بۆ ئەوانەی کە حەز لە منداڵ ناکەن

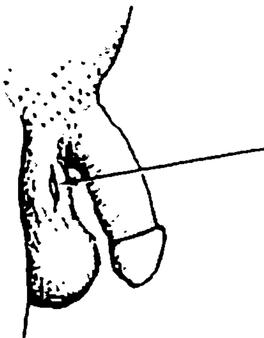


■ دەرزی:

دەرزی تایبەت هەیە بۆ مەنعی سک پڕ بوون لەوانە دەلیپۆپرۆڤێرا. ئەم دەرزییەش هەر ٣ مانگە جارێ لێ دەدرێ.
لە هەندێ جار دا ژنە هەرگیز ناتوانێ ئاووس بێ پاش ئەم دەرزییە بۆیە تەنها ڕێ بەو ژنانە دەدرێ کە حەز بە ئاووس بوون ناکەن لە دوارۆژدا کە ئەم بابەتە دەرزییە وەرگرێ.
ئەنجامە لاوەکییەکانی ئەم دەرزییە و خۆپاراستنی لێیان لەوانە ئەوەی کە پەیوەندی بە ڕێگرتن ئاووس بوونەوە هەیە.
ئەم دەرزییانە بە کەڵکە بۆ ئەو ژنانەی کە نایانەوێ لە دوا ڕۆژدا منداڵ بێنن بە تایبەتی ئەوانەی زەحمەتی دەبێ لە بیرخستنەوە خۆیان بۆ حەبی مەنعی سک پڕ بوون وەرگرن ڕۆژانە.

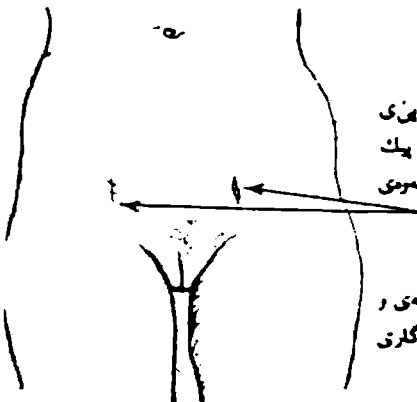
■ خەساندن:

ڕێگایەکە لە ڕێگاکانی ڕێگرتن لە زاووزێ بە درێژایی ژیان. بۆ ئەو کەسانە دەکرێ کە چی دی منداڵیان ناوێ لە هەردوو ڕەگەز. لێرەدا هەندێ عەمەلیاتی ئەنجامگەری سووک هەیە و سەلامەتە بۆ ژنان و پیاوان وەک یەک. ئەم عەمەلیات بە خۆڕایی لە هەندێ وڵاتدا دەکرێ پرس بە بنکەی تەندروستی بکە.



بۆ پیاوان:

دەکرێ بەم پرۆسە (عەمەلیات) عەلس لە عیادەی پزیشکا یا لە هەر بنکەیەکی تەندروستی و عەمەلیاتەکە بەبەستنی بۆری تۆوی ناو دەبڕێ. ئەم عەمەلیاتی یەک هەتروو لە دوو برینی بچووک لێرەوە بەسەرچێ بۆ ڕەگەکانی لە گونی پیاو دەقرتێنرێ و پاشان گرێ دەدرێ.
ئەم پرۆسە کار لە توانای ڕەگەزی پیاو ناکات یا لە لەزەتی کەم ناکاتەوە وئەو شلەمەنییەی دێتە خوارەوە وەک جاران بەڵام تۆوی تیا نییە (ئەوەی کە دەبێتە هۆی منداڵ هێنان.



بۆ ژنان:

عەمەلیاتەکە پێی دەوترێ (بۆری بەستن) دەکرێ زۆر بە ئاسانی بێ ی عەلس بەبێ لەوەی ژنەکە لە جێدا بمێنێتەوە و ئەم عەمەلیاتی یەک هەتروو لە برینێکی بچووک لە خوارەوەی سک بۆ قرتاندن و بەستنەوەی ئەو بۆرییانەی کە لە هێلکەدانەوە دێن.

ئەم عەمەلیاتە کار ناکاتە سەر توانای ڕەگەزی ژن یا عوزرەکەی و لەوانەیە هەستی بە لەزەتی ڕەگەزی زیاتر کات چونکە ژنەکە ڕزگاری بوو لە ترسی ئاووس بوون.

ڕێگا خۆماڵییەکان بۆ مەنعی سك پڕ بوون.

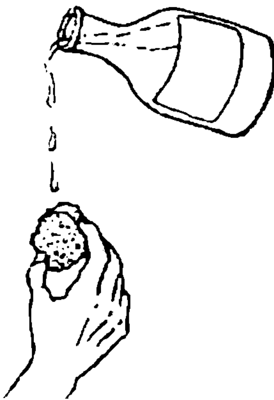
لەهەر ولاتێکدا لە جیهان دەرمانی خۆماڵی هەیە بۆ ڕێگرتن لە ئاوس بوون بەلام بەداخەوە لەوانەیە سەلامەت یا کاریگەر نەبێ و لەوانەیە بڕوای هەڵەی ژنەکە گوایە ئەگەر پاشی جووت بوون خۆی شۆری یا ئەگەر میزی کرد ئەوا ڕێ لە ئاوس بوون دەگرێ بەلام ئەمە دروست نییە.



ڕێگای ئیسفەنج :



ئەم شێوازە زیان ناگەیەنێ و لەوانەیە لە هەندێ کات دا کاریگەر بێ وناکرێ هەموو جارێ دڵنیابێ لە ڕێگرتن بە ئاوس بوون بەلام دەکرێ پەنای بۆ ببەی لە حاڵەتی نەبوونی ڕێگایەکی تر.
پێویست بە ئیسفەنجێکی تەڕ دەبێ پاکخود: بە سرکە یا لیمۆ یا خوێ. وەدەکرێ ئیسفەنجەکە دەرهێنانی پێ دەسکرد. ئەگەر ئیسفەنجت نەبوو دەتوانی لۆکەیش نەرم بە کار بێنی.



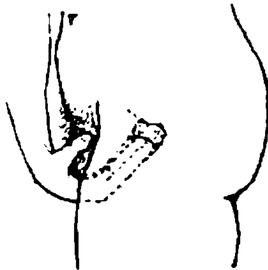
٢. کەمێك سرکە لە پەرداخێ ئاو

یا

کەمێکی لە ئاوی لیمۆ لە کوپێ ئاو

یا

کەوچکە چایێ لە خوێ لە ٤ کەمێك ئاو تێکەڵ کەی.



★ ئیسفەنجەکە بە پاکی لەم شلەمەنیانە تەڕکە.
★ ئیسفەنجەکە پاڵ نێ بۆ دوور بۆ ناو مناڵ پێش جووت بوون بە ماوەیەك لە سەعاتی زیاتر نەبێ.
★ ئیسفەنجەکە لە جێی خۆی جێ هێڵە بۆ شەش سەعات پاش جووت بوونەکە و پاشان رایکێشە دەکرێ بە دەزوویەکی باریك بپێچیتەوە شۆڕبوونەتە دەرەوە بۆ ئەوەی پرۆسەی دەرکردنی ئاسان بکات
دەکرێ هەمان ئیسفەنجە چەند جارێ پاش شوشتن و بە خاوێن کردنەوەی بە کاربێ و دەکرێ شلەکە لە پێشدا ئامادەکەی و لە شوشەیەکدا هەڵیگری.

★ شیردان :

ئەگەری ئاوس بوون لە کاتی شیردان بە منداڵ کەمە بە تایبەتی ئەگەر شیری مەمك خۆراکی منداڵ بوو. بەلام ئەم ئەگەرە زیاد دەبێ کە منداڵ دەگاتە مانگی چوارەم یا شەشەم. لە بەر ئەوە پێویستە لە سەر دایك دەست بە پەیڕەوکردنی یەکێ لە ڕێگاکانی ڕێگرتن لە ئاوس بوون بکات کە منداڵەکە گەیشتە سێ یا چوار مانگی، و هەر چەندە پێش وەخت دەس پێ بکات ئەوەندە ئەگەری ئاوس بوونی کەمترە (حەب مەنع ئاوس بوون بە کار مەهێنە پێش ئەوەی منداڵەکەت دەگاتە شەشی مانگی چونکە ئەم حەبانە لەوانەیە ڕێژەی شیری مەمك کەم کەنەوە.

ئەو شێوازانەی کە هەموو دەمێ کاریگەر نین.

★ ڕێکخستنی ڕۆژانی هوزر (حمین).

ئەم شێوازە گرەنتی نییە بۆ ڕێگرتن لە ئاووس بوون، بەڵام هیچی تێ ناچێ، و کاریگەرێتی زیاترە لەو ژنانەی هوزری ڕێك و پێکیان هەیە، کە هەر ۲۸ ڕۆژ جارێکە. هەروەها ئەم ڕێگایە پێویست دەکات لە سەر ژن و مێرد واز لە جووت بوون بهێنن بۆ ماوەی هەفتەیەك لە هەر مانگێك دا.
ماوەی پیتاندن لە ژن دا زۆر جار ۸ ڕۆژ لە خولی مانگانەکەی بەردەوام دەبێ. و ئەم ماوەیە دەکەوێتە نێوان دوو هوزرەوە، و پاش دە ڕۆژ لە یەکەم ڕۆژی هوزرەوە دەس پێ دەکات، ئەگەر ژنەکە ویستی ئاووس نەبێ پێویستە لە سەری دەس لە جووت بوون هەڵگرێ لەو کاتەی کە باس کراوە. و ئەگەری ئاووس بوونی دوور دەخاتەوە ئەگەر جووت بوونی لە ڕۆژەکانی تری مانگەکە کرد.

بۆ خۆپاراستن لە پشێوی پێویستە لە سەر ژن لە سەر ساڵنامەیەك ماوەی ئەو هەشت ڕۆژە تۆمار کات کە پێویستە تیا جووت بوون نەکرێ

مایو

	٤	٣	٢	١		
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥
١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢
٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩
	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦

نموونە. بلوای دابنێین کە یەکەمی هوزری مانگانەت لە ڕۆژی پێنجی مانگی ئایارەوە دەس پێ دەکات. بەم شێوەیە هێڵی بۆ بکە، و دە ڕۆژی تر بژمێرە و لە ڕۆژی دەیەمەوە هێڵ لە ژێر هەشت ڕۆژەکەی تردا بهێنە بەم شێوەیە.

دەس لە جووت بوون هەڵگرە لە ماوەی ۸ ڕۆژەکەدا کە کاتی پیتاندنەکەیە،

یونیو

١						
٨	٧			٤	٣	٢
١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩
٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦
٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣
						٣٠

با وای دابنێین ئیتر ئاکە کاتی خولی مانگانەی (هوزر) مانگی داهاتوو لە یەکی حوزەیرانەوە دەس پێ دەکات بەم شێوەیە تۆماری کە. دە ڕۆژی تر بژمێرە و هێڵ لە ژێر هەشت ڕۆژەکەی تر کە دەس لە جووت بوونی تیا هەڵدەگری بێنە

ئەگەر ژن و پیاو دەستیان لە جووت بوون هەڵگرت لەم ۸ ڕۆژەدا لە هەر مانگێ، دەکرێ چەند ساڵی بە سەریا تێپەڕێ پێش ئەوە منداڵێکی تازە بهێنن (ببێ) و لە هەمان ژن و مێرددا لەم کاتە ماوەیەکی درێژ دەخایەنێ. بەڵام ئەم ڕێگایە سەلامەت و گرەنتی نییە تەنها ئەگەر ڕێگای تری لەگەڵ دانێ وەك بە کار هێنانی کیف (کیلان) یا بەرپەست.

★ دەردراوی لینج

پشت بە هەمان پرۆگەی ڕێکخستنی ڕۆژانی خولی مانگانە دەبەستێ. و لەوانەیە هەندێ خەڵکی جگە لە هەندێ کەس سەرکەوتن بەڵام بەهەر حاڵ ئەم ڕێگەی تەواو نییە و دڵنیا نییە بۆ ئاووس نەبوون بەڵام بێ مەسرەفە و هیچ مەترسییەکی لە مەترسی ئاووس بوون زیاتر نییە.

★ لە سەر ژنە کە کەرەسە لینجەکە هەموو ڕۆژێ لە ملی خۆیەوە دەست کات جگە لە ڕۆژانی حەیز.

★ بە پەنجەی خاوێنت هەندێ لە کەرەسە لینجەکە بسرە کە لە زێ و نێوە دەرەوە ڕوای لێ کە کە نێوان پەنجەکانتا بێ پەنجەکەوە و دوشا و مژت درێژبوونی (پانە دەبێ) (پکشێ) وەك لەم شێوەیەدا دیارە:

هەر چەندە ئەم کەرەسەیە وەك هەمیشە وشک، نەخزی و لینجی بێ ئەوەندە ئەگەری ئاووس بوون کەمە و دەکری جووت بوون بکەی.

بەڵام ئەگەر ئەم کەرەسەیە لینج نەبێ و وەك هێلکەی خاو بخزێ کشا وەك لاستیك لە نێوان پەنجەکانت ئەم نیشانەی ئیحتیمالی ئاووس بوون هەیە جا دەست لە جووت بوون هەڵگرە.

ئەم دەردراوی زێ لە نێوان (ئاوە ڕاست) ئەو کاتەی کە دەکەوێتە نێوان هەر دوو حوزووە، ئەوە هەمان ئەو ماوەیە کە تیا دەست لە جووت بوون لەگەڵ مێردەکەت هەڵدەگری ئەگەر ڕێگەی ڕێکخستنی ڕۆژانی خولی مانگانەت بە کار هێنا).
ڕێبازی (دەردراوی لینج) لەگەڵ ڕێگای ڕێکخستنی ڕۆژانی خولی مانگانە بە کارێنە بۆ دڵنیا بوونی زیاتر لە نەبوونی ئاووس بوون.

★ ڕێگا هاوبەشەکان:

ئەگەر ویستت لە ئاووس نەبوون دڵنیا بی دوو ڕێگا لە هەمان کات دا بە کار بێنە. بە کار هێنانی ڕێگای ڕێکخستنی ڕۆژانی خولی مانگانە یا ڕێگای دەست (دەردراوی لینج) لەگەڵ بە کار هێنانی کێف یا بەربەست یا کەڵ یا ئیسفەنج، زۆر بە سەلامەت ترە لە پەیڕەو کردنی تەنها یەك ڕێگا. هەروەها ئەگەر پیاو کیلاس بە کار هێنا و ژن بەربەست یا کەڵ بە کار هێنا ئەگەری ئاووس بوون کەم دەکاتەوە.

هێز لە ژمارەدا نییە بەڵکو لە پەیدا کردنی خۆراك بۆ هەموویان بیر لە ڕێکخستنی

خێزانەکەت بکەرەوە.

بڕگەی ٢١

تەندروستی منداڵان و نەخۆشی‌یەکانیان

چی بکەین بۆ پاراستنی تەندروستی‌ی منداڵان؟



ئەمانە (٣ پاسەوانی لەش) منداڵان لە زۆر بەی پەیەتەکانی نەخۆشی و تەندروستیان دەپارێزن.

لە بڕگەی ١١ و ١٢ باسی گرنگی‌ی خۆراک پێ دان و پاک و خاوێنی و کوتان کرا. لە سەر کەس و کار ئەوەیە ئەم دوو بڕگەیە بە وردی بخوێننەوە و زانیاری بە کار بێنن بۆ بایەخ دان بە منداڵەکانیان و فێرکردنیان لێرەدا بە خاڵ گرنگ باسیان دەکەین بە کورتی:

خۆراکی بە پیت

زۆر گرنگە منداڵان باشترین بابەتی خۆراکی بە پیت بخۆن کە بۆیان دابین دەکرێ. بۆ ئەوەی باش گەشە بکەن و و هیچ نەخۆشی‌یەکیان تووشی نەبێ.
باشترین خۆراک بۆ منداڵان لە هەر چەشنە تەمەنێک ئەمانەن:

■ لەسێ مانگی یەکەمی تەمەنیان. شیری دایک، و هیچ زیاترنا. بەڵام لە حاڵەتێ کە دایک نەتوانێ شیر بدات تەماشای ل١٢١ دەربارەی شیردان بە شووشە بکە.

■ لە ٣ مانگی تا ١٢ مانگی. شیری دایک بەرەبەرە خۆراکی بە پیتی تری بۆ زیاد بکرێ وەک فاصولیای هاڕاوە هێلکە و گۆشت و میوەو سەوزەی کوڵاو و دانەوێڵە.

■ پاش تێپەڕ کردنی ساڵی یەکەم. پێویستە هەر ژەمی کەرەسەی تیا بێ پارێدەی بنیاد نانەوەی لەش و پاراستنی بدات. و بە تایبەتی. شیر و شیرەمەنی وهێلکە و مریشک و ماسی و گۆشتەمەنی‌و دانەوێڵە و میوە و سەوزە. هەروەها پێویستە ئەم خۆراکانە لەگەڵ خۆراکی تری پڕ وزە وەک برنج و گەنم و پەتاتەو گەنمە شامی پارسەنگ بکرێ.

■ گرنگە کە باشترین و تەواوترین خۆراک بدرێ بە منداڵان

پاك و خاوێنی

منداڵان لەش ساغ دەبن کە لەشیان و ماڵەوەیان و گوندیان و گەڕەکیان خاوێن بێ. پەیرەوی ڕێنمایەکانی پاك و خاوێنی بکە لە لە بڕگەی ١٢ شی کراوەتەوە. منداڵان فێری ئەوە بکە کە پەیرەوی بکەن (پابەند بن پێوە، و گرنگیتی و بۆیان ڕوون کەرەوە
ئەمانە گرنگترین ڕێنمایین

- بەردەوام منداڵان بشۆ و جلەکانیان بگۆڕە.
- منداڵان فێری ئەوە بکە کە لە خەو هەڵسن بە پاتیان وەپاش پیسایی کردنی و پێش خواردن یا دەس بە خواردنەوە دان دەستەکانیان بشۆن
- ئاو دەست دروست بکە، و منداڵان فێری بە ئاو هێناتی بکە.
- ڕێ بە منداڵان مەدە بە پێ خاوس هاتوو چۆ بکەن. پێڵاو یان بۆ دابین کە.
- منداڵان فێری خاوێن کردنەوەی ددانیان بکە، و شیرین و پسکیت و شەربەتی زۆریان مەدەری.
- نوخانەکانی (نینۆکەکانی) دەستیان باش بکە
- مەهێڵە ئەو منداڵە نەخۆشانە یا ئەوانەی تووشی کۆخەبوون، یا تووشی گرووی یا ئەسپێ نەخۆشی قلرچکی پێست بوون لەگەڵ هیی تردا بنوون و مەهێڵە جل و خاولی خەلکی تر بەکار بهێنن.
- بەپەلە هەوڵدە بۆ چارە سەری کردنی منداڵانی تووش بووی گرووی یا کە ڕووی پێست یا کرمی ڕیخۆڵە یا هەر نەخۆشی یەکی درمی ی بە هێزی تر.
- ڕێ مەدە منداڵان پیسی بخەنە دەمیانەوە هەروەها مەهێڵە سەگ دەم و چاویان بلیسێتەوە
- ئاوی بێ گەردیا کوڵێنراو ئەمێ بۆ خواردنەوە بە کاری مەهێنە، ئەمەش بە تایبەتی بۆ منداڵانی بچووك گرنگە.

کوتاندن (ڤاکسین)



کوتاند منداڵان کە گەڵی نەخۆشی منداڵی ترسناك وەك کوکە ڕەشە و وەنمەت و و دەردەکۆیان و ئیفلجی منداڵان سەبروژە و سیل دەپارێزی ئاولە زۆر ترین نەخۆشی یە کەوشندەکان بوو لە پێشوودا بەلام کوتان ئەم نەخۆشی یەی لە ناو برد جا ئێستا هیچ پێویستەکی وا نە ماوە کە ئەمرۆ دژی بکوترێ.

پێویستە منداڵ گەڵی جۆرەکانی کوتان لە مانگەکانی ئەوەلی تەمەنی وەربگری وەك لە ل ١٤٧ دیارە. و پێویستە کوتان دژ ئیفلجی منداڵان دەس پێ بکات کە منداڵ گەیشتە دوو مانگی تەمەنی چونکە منداڵ ئەگەر تووش بوونی بەم نەخۆشی یە لە یەکەم ساڵ دا بەرزە.

گرنگە: بۆ دابینی کردنی خۆ پاراستنی تەواو، سیانەی DBT (وەناق و کۆکەرەشە دەردەکۆیان) لەگەڵ ڤاکسینی ئیفلجی منداڵان هەر مانگە و نیوی جارێ بۆ سێ جاری بدەرێ هەروەها پێویستە پاش ساڵ کوتاندنەکە دووبارە بکرێتەوە.
کوتانی دایك دژ دەردەکۆیان لە کاتی ئاووس بوون دا منداڵەکەی دەپارێزی لەم نەخۆشی یە (تەماشا ل ٢٥٠).

دڵنیا بە لەوەی کە منداڵەکانت هەموو کوتانە پێویستەکانی وەرگرتووە

دووبارە کردنەوەی خشتەی کوتان لە ساڵی یەکەم ودووەم :

★ مانگی دووەم : ئیفلیجی وسیلی (وناق کۆکەرەشە دەردەکۆیان) بەشی یەکەم .
★ مانگی سی یەم ونیو: ئیفلیجی وسیلی - بەشی دووەم .
★ مانگی پێنجەم : ئیفلیجی وسیلی - بەشی سێیەم .
★ ساڵی یەکەم : BCG (سیل).
★ مانگی پازدەهەم. سورێژە.
☆ ساڵ ونیوی. دووبارە کردنەوەی ئیفلیجی وسیلی

گەشەکردنی منداڵان و ڕێگا بەرەو تەندروستی،

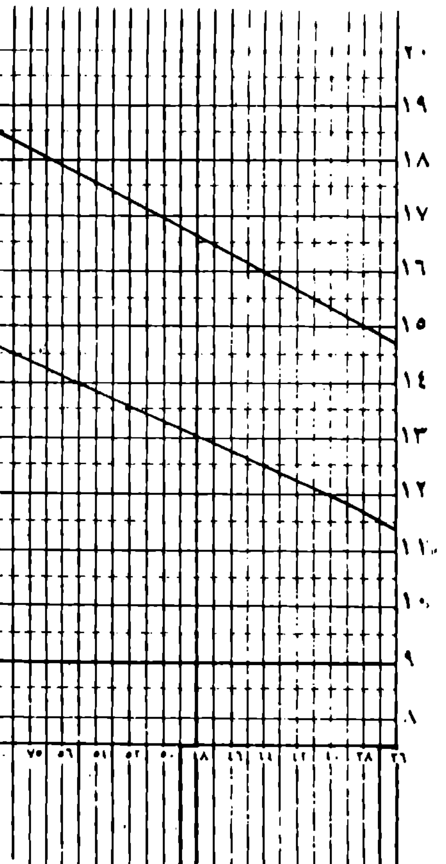
منداڵی لەش ساغ بەخێرایی گەشە دەکات ئەگەر خۆراکی بەپێت وتەواو بێ ونەخۆشینەبێ جەکێشی هەموو مانگێ زیاد دەکات

ئەو منداڵەی کە باش گەشە دەکات ئەوە منداڵێکی ساغە.

ئەگەر زیاد کردنی کێش منداڵی کەمێ تەمەن تر بوو لە منداڵانی تر یا هەر هیچ کێش زیادی نەکرد. یا بەرەو کەمی دەچوو ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە لەشی نەخۆشە. ولەوانەیە هۆکەی ئەوە بێ کە منداڵە کە خۆراکی تەواو و بەپێت وەرناگری یا تووشی نەخۆشییەکی ترسناک بووە یاهەردووکیانی هەیە.
بۆ ئەوەی دڵنیا بین لە لەشی ساغی منداڵ ولەوەی کە خۆراکی بە پێی تەواو دەخوات پێویستە هەموو مانگی کێش بزانین وببینین ئایا بەشێوەیەکی سروشتی زیاد دەکات ئەگەر هەموو مانگی کێشمان لەسەر تەختەی گەشەی درووست، تۆمار کرد ئەوا دەتوانین شێوازی گەشە کردن وسەلامەتی دیاری کەین.
لەلاپەرەی داهاتوودا لیستی کوتان، وگەشەی درووست دەبینی دەکرێ ئەم ڕەفتە بتبڕین و نوسخەی لێ ئامادەکەین. هەروەها دەکرێ نوسخەی وەک ئەوە لە بنکە تەندروستیە کان وەدەس بێنین.
زۆر گرنگە بۆ هەموو ژنێ کە لە وەحەیەکی گەشەی درووست، ی هی بێ بۆ هەر منداڵێکی کە تەمەنیان لە پێنج ساڵ کەمترە. وئەگەر لە نزیک ماڵ خێزانەکەوە بنکەی تەندروستی لێ بوو. ئەوا لەسەر دا یکە هەموو مانگی جارێ منداڵەکانی بباتە ئەو بنکەیە بۆ زانینی کێشیان و دڵنیا بوون لە تەندروستیان. وە دەکرێ کارکەری تەندروستی یارمەتی دایە بدات بۆ تێگەیشتنی ئەم لاپەڕەیە و چۆنی پڕی تێکە پڕشتنی.



بۆ پاراستنی ئەم لاپەڕەی گەشەی درووست،
بیخەرە نایلۆنێکەوە بەم شێوەیە.



لیستی کوتان.

ناوی منداڵ ____________

مێژووی لە دایک بوون ____________ نێر / مێ

(ئیپدمتگا) عیادە (بنکەی تەندروستی ی) ____________

ناونیشانی خێزان: ____________

____

مێژووی یەکەم سەردان ____________

کێشی تازە لە دایک بوو ____________ (ماوەی منداڵ) ____________

	مێژووی بەشی ١	مێژووی بەشی ٢	مێژووی بەشی ٣	مێژووی سەردان	مێژووی سەردان
وەخناق					
کوکەرەشە					
مەرەکوزیان					
ئیفلیجی منداڵ					
سێوژە					
پشکنینی برکولین					
هەمە جۆر					

هۆکاری|پێویست پاشکۆی تایبەتی مەریت

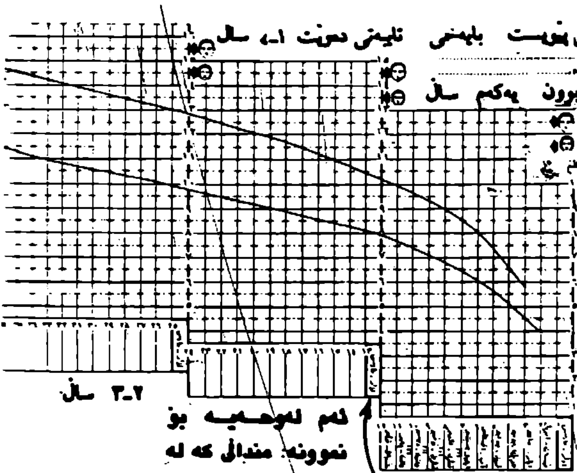
له دایك بوون یەکەم ساڵ

١-٥ ساڵ

٢-٣ ساڵ

کلغ

چەندان مانگ



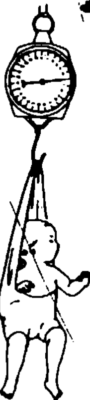
چۆن لەو حەی کێشەی دروست بەکار دێنی؟

یەکەم:

مانگەکانی ساڵ لەو لاکێشانە بچووکانەی کە لە خوارەوەی لەوحەکە وەن بنووسە.

وەحس بە نووسینی ئەو مانگە بکە. کە منداڵەکەی تیا لە دایک بووە.

ئەم لەوحەیە بۆ نموونە. منداڵێ کە لە مانگی شوبات لە دایک بووە دەردەخات.



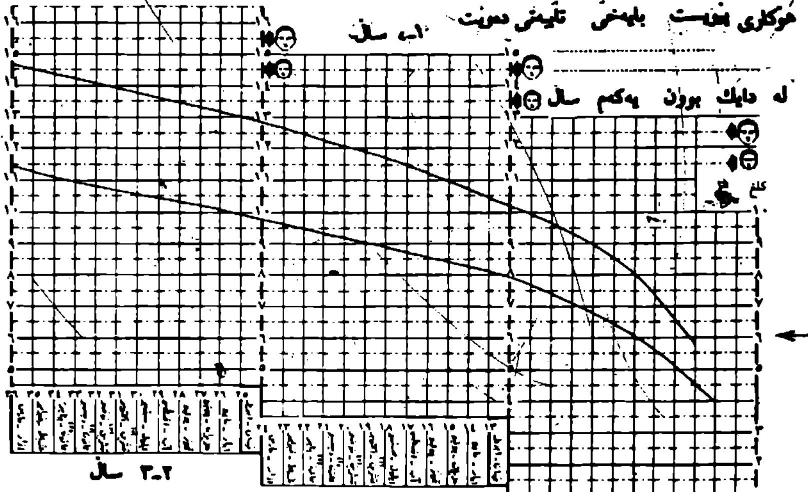
دووەم:

منداڵە کە بکێشە. وای دانێ کە منداڵە کە لە دایک بوو. ئەمڕیلە وخۆمان ئێستا لە (ئوغسطوس)ین وکێشی ببووبە ٦ کغم

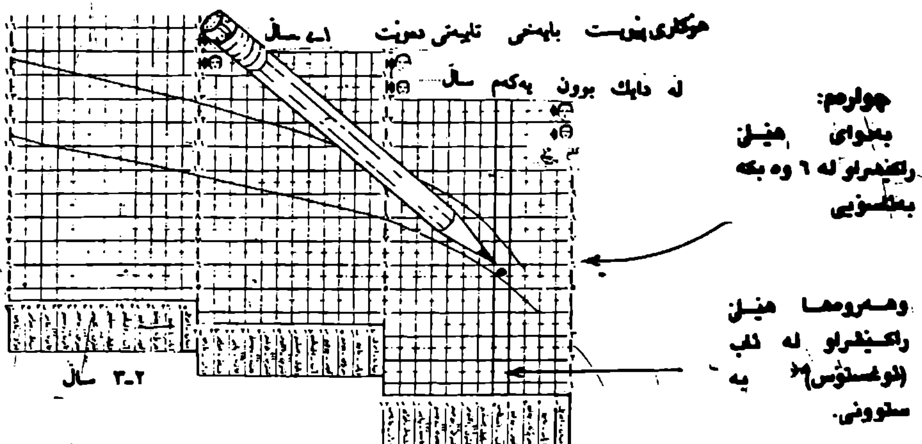
سێیەم:

تەماشای لەوحەکە بکە

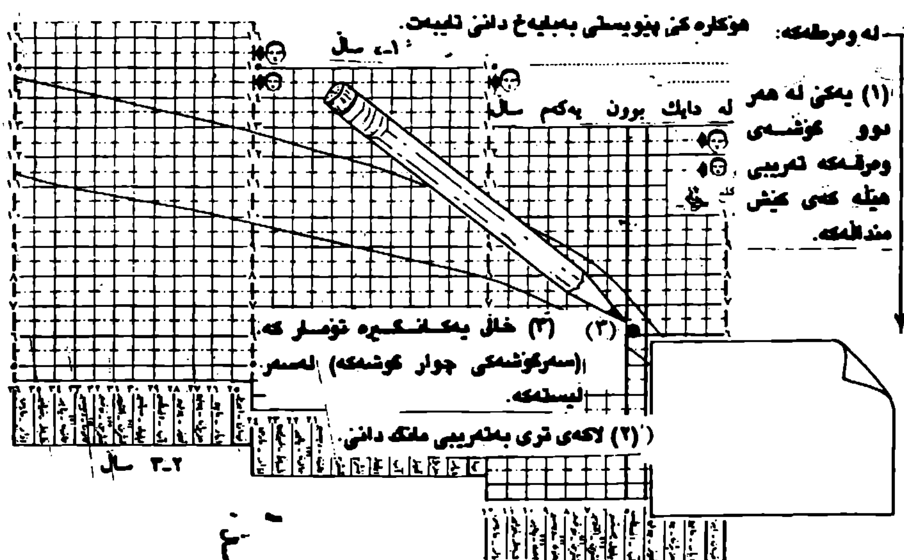
کیلۆ غرامەکان لەلای لەوحە ستوونییەکەوە نووسراون تەماشا ژمارە کیلۆ غرامەکان کە کێشی منداڵەکەن (ئەوەش ٦ کغم لە ئەم نموونە دا).



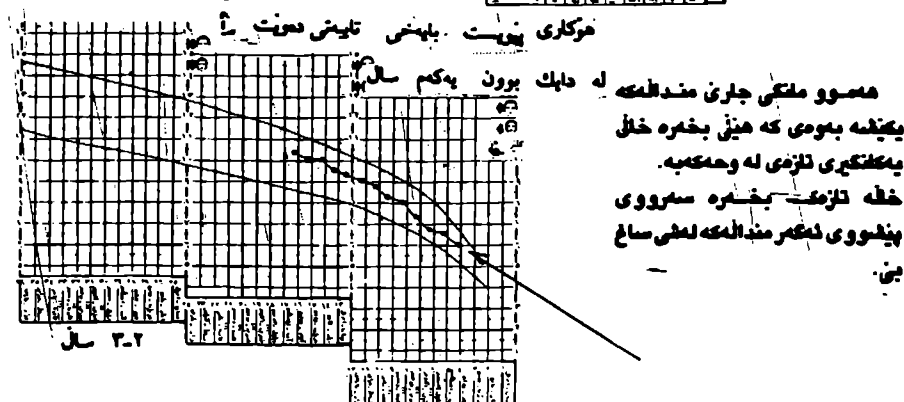
پاشان تەماشای مانگی ئێستا بکە لە خوارەوەی لەوحەکە لەم نموونەیەدا مانگی (ئوغسطوس)ە لە ساڵی یەکەم.



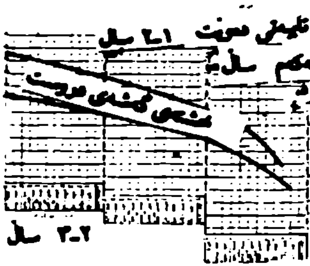
زۆر ئاسانە شوێنی دانانی خاڵی یەکانگیری دەربوود هێڵەکە دابنێی ئەگەر گۆشەی لاپەڕە بکە



ع



چوَن تەختەی کێشەی درووست، دەخوێنیتەوە.



دوو هێڵە رەشەکەی کە لارن لەسەر تەختەکە سنووری رێگای لەش ساغین کە پێویستە کێشی منداڵەکە پەیرەوی بکا.

وئەو هێڵەی کە خاڵەکان پێیەوە دەبەستێتەوە وەنیشا بۆ کێشەی کێشی منداڵەکە دەکات لە مانگێکەوە بۆوی تر وله ساڵێکەوە بۆ ساڵێکی تر.



هێڵە خاڵ خاڵ کراوە کە دەکەوێتە نێوان دوو هێڵە چەوتەکە کە (چەماوەکە) کە منداڵ لەش ساغ بێ. لە بەر ئەم هۆیە ئەم بوارەی نێوان دوو هێڵە ناو نرا (رێگای بەرە و تەندروستی).

ئەگەر هێڵە خاڵ خاڵ کراوەکە بە رێکی مانگانە بەرز بووەوە وبەهەمان ئاستی دوو چەماوە دریژەکان ئەوە نیشانەی تەندروستی منداڵەکەیە.

منداڵی لەش ساغ کی خوراکی تەواو وەردەگری دەست بە دانیشتن ورێ کردن و قسەکردن دەکات کە گیشتە ئەم تەمەنە.



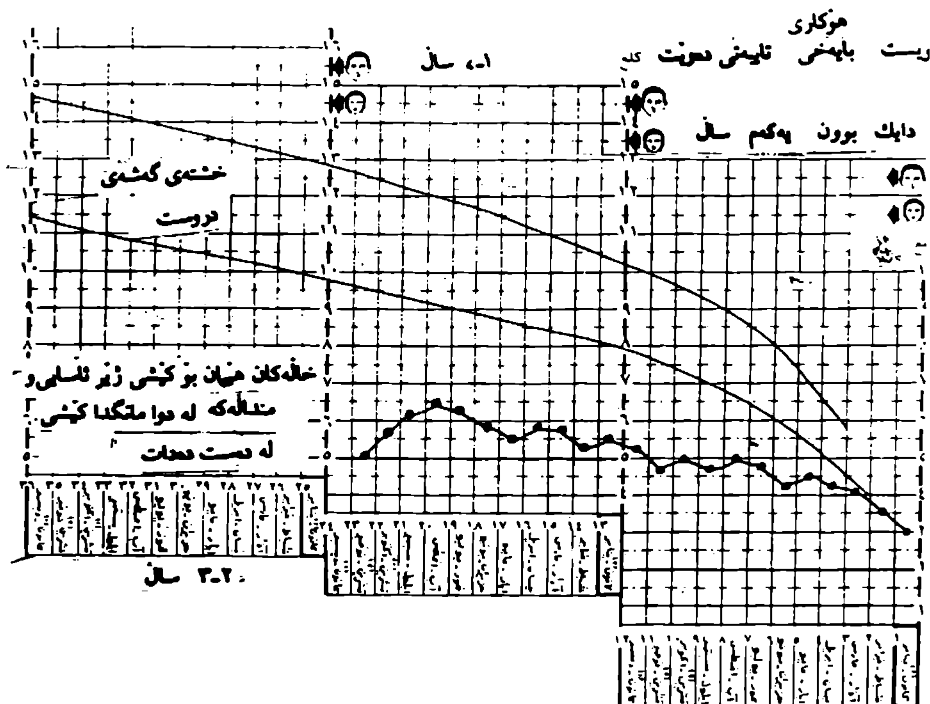
نموونەی تەختەی منداڵێکی کێشی ساغ وخوراکی باش.

کە منداڵ خوراکی باش بێ، لەو ساکێشی بە نەگوری زیاد دەکات وخاڵەکان زوو جار دەکەونە نێوان هەردوو لەو هێڵانەی کە سنوور بۆ (رێگا بەرە و تەندروستی) دادەنێن.

تەختەی منداڵ نەخۆشی بەد خۆراك وەك لەم شێوەیەی خوارەوە دەبین تەماشا ئەو هێڵە خاڵ خاڵەی کە نیشانەیە بۆ کێش ژێر هێڵەکانی گەشەی دروستەوە. هەروەها هێڵە خاڵ خاڵ کراوە ناریکە و زۆر بەرزەوە نابێ. ئەمەیشانەیە لەسەر بەرەو خراپە چوونی تەندروستی منداڵ.



سورەی تەختەی منداڵێکی بەد خوراکی کە کێش لە ژێر سروشتی‌یەوە بە بەنیسبەت (بە گویرەی تەمەنی).



ئەو منداڵەی لەوحەکەی لەو تەختەیەی سەرەوە دەچێ ئەو منداڵێکی کێش لەسروشتی کەمترە. لەوانەیە هۆی لەوە کەمی ئەو خۆراکی بەبێتەیەکە یان نەخۆشی‌یەکی درێژخایەن (کۆن کردە) ی وەك سیل یا لەرزوتا یا هەردوو هۆکەی هەبێ بەیەکەوە. ئەبێ بەم یابیتە منداڵانە باشترین خۆراك بدرێ. وەئەگەر بکرێ بیبەنە لای پزیشکی یا کارگەری تەندروستی بۆ چارەسەر کردنی وپایەخ دان بە خۆراکی تاکو تەختەی گەشەکەی دەگۆرێ و هێنا بۆ زیاد بوونی کێشی دەکات ونزیك بوتەوە لە گەشە کردنی سروشتی بە گوێرەی تەمەنی.

تەندروستی ئەم منداڵە باش بوو وکێشی لە شەش مانگی ئەوە لێ ئەسەنی زیادی دەکرد چونکە دایکی شیری دەدا پێی.

بەد خۆراکی



لە مانگی شەشەمی دا بوو، کە دایکی جارێکی تر ئاووس بووەوە ولە شیردانی وەستایەوە وخۆراکی سەرەکییەکەی برنج وکەنم شتی بوو کە لە کردنی وەستایەوە.

شیری مەمکی



لە مانگی دەیەمی، تووشی سک چوونی درێژ خایەن بوو وکێشی دەسی بەداببەزین کرد. لاواز و نەخۆش بوو.

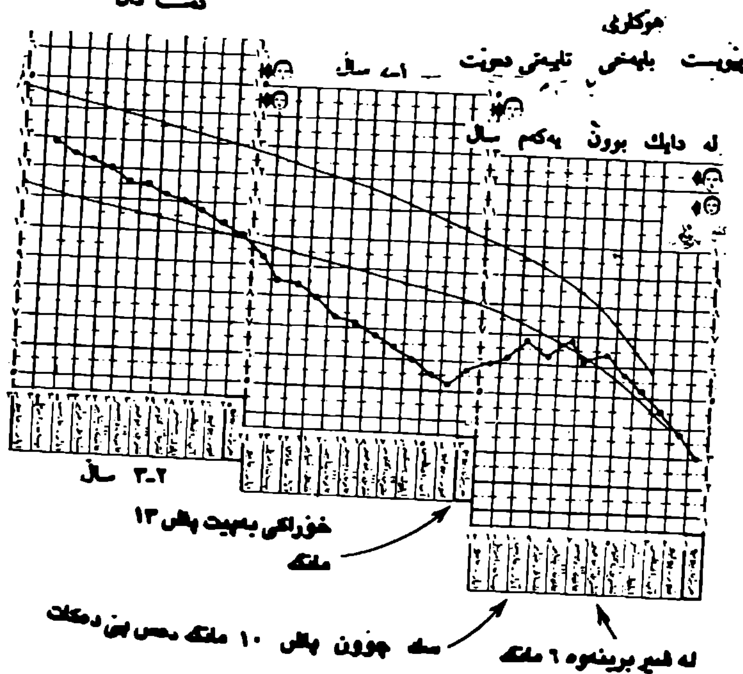
سک چوون



لە مانگی سیەمی هەمی، دایکی فێرە کرنگی خۆراکی پێ دانی بوو. کێشی بەرە و زیاد بوون چوو بەبەهێلە لە دووەم ساڵ دا گەرایەوە • رێگای تەندروستی.

خۆراکی باش





تەختەی گەشەی دروست ، زۆر گرنگە، چونکە یارمەتی دایکان دەدات بۆ زانینی ئەو کاتانەی کە منداڵەکانیان پێویستیان بە رێژەی گەورە تر لە خۆراکە بەهێزەکان و چاودێری تایبەت هەیە، هەروەها یارمەتی دەدات کە لە دیواری تەندروستی کاردەکەن بۆ تێگەیشتن لە پێویستییەکانی منداڵ.
هەروەها یارمەتی دایکیش دەدات بۆ زانینی کاتێکی باش بۆ بەکار هێنانی

پیا چوونەوەی گرینگترین گرفتەکانی منداڵان:

که له برگەکانی تردا باس کران.

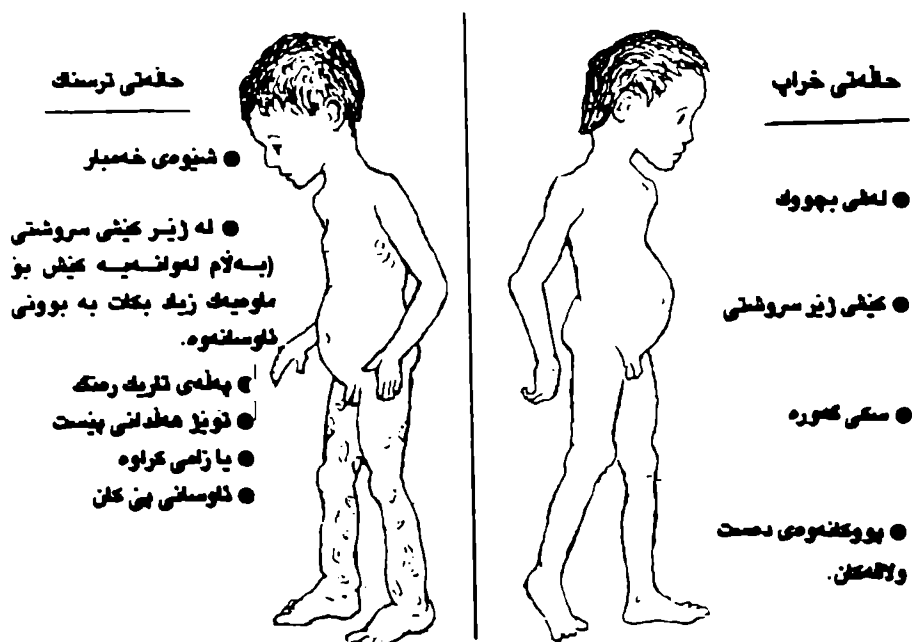
زۆر لەو نەخۆشیانەی لە برگەکانی تر دا لی کراوەوە منداڵانیش تووش دەکەن و بەکورتی باسی هەندی لەو گرفتانەی که بە زۆری روو دەدەن دەکەین. و بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر دەست بینن بەو لاپەرانەی کەپەیوەندیان بە هەر یەکەیانەوە هەیە بچۆرەوە.

بۆ چاو دێری کردنی تایبەت بە گرفتەکانی ئەو منداڵە تازە لە دایک بووانە بچۆرەوە بە ل ۲۷۰ ـ ۲۷۵ دا. لە بیرت بێ: بۆ نەخۆشی لەوانەیە لە منداڵان بە خێرایی بەرەو خراپبچێ جا ئەو نەخۆشیەی کە چەند رۆژی یا چەند هەفتەیەکی بوبێ بۆ ئەوەی زیان بە پێگە یشتوویەك بگەیەنی رەنگە منداڵ لە چەند سەعاتێکا بکوژێ. جا لە بەر ئەوەپێویستە ئاگاداری نیشانەکانی نەخۆشی بی بەپەلەو یەکسەر یارمەتی بی بدەی.

منداڵان و بەد خۆراکی

زۆر لە منداڵان دادیان لە دەس بەد خۆراکی هەیە چونکە رێژەی تەواو ناخۆن. وبەشێکی تر لەوان دادیانە چونکە زۆر کەرەسەی نەشەوی دەخۆن وەك نان و برنج وخۆراکی تر کە یارمەتی بنیادنانەوەی پاراستنی لە شیان نادات (وەك شیرو هێلکە وگۆشت وفاصولیا وسەوزە) تا زانیاری تەواو دەربارەی خۆراکی منداڵ وە دەس بێنی بە برگەی یازدە هەم دا بچۆرەوە بەتایبەت ل ۱۲۳. و دەربارەی خۆراك دان بە منداڵ ئەمانە ل ۱۲۱، ۱۲۲ بکە.

ئەم دوو منداڵە دادیان لە بەد خۆراکی یە.



لەوانەیە بەد خۆراکی ببێتە هۆی گەلێ گرفت لە منداڵان دا هەندێکیان لێ باس دەکەین.

حاڵە ئەسووکەکان

- **کەشەی ئەمەلی (خلو)**
- **سک ئاوسان**
- **لەشی باریک**
- **ئارەزووی خواردنی کەم**
- **کەم چالاکی**
- **سپی هەلگەران (کەم خوێن)**
- **ئارەزووی خواردنی بیس (کەم خوێن)**
- **بەزام بوونی گوشەکانی دەم**
- **هەلامەت وهەوکردنی تری بەک لەدوایەک**
- **شەو کوێری**

حاڵەتە ترسناکەکان

- زیاد بوونێکی کەم لە کێش یا هەر نەبوونی.
- ئاوسانی هەردوو پێ (جار جارە رووش).
- خوێن تیا زایین و زامی کراوەو تویژ هەلدەر.
- مووی بەرە یا مووەماوەو بێ
- ئارە روو نەبوونی پێکهێنی ریاری.
- زامی ناو دەم
- حاوی لە بیر کردنەوەو زیرەکی.
- چاوانی ووشک.
- کوێر بوون (ل ٢٢٦)

بەراوورد لە نێوان هەردوو ... بەد خۆراکی دەبینی (مەراسماس وکواشیرکۆر) وهۆکانی روودانیان خوپاراستنی لێیان لە لاپەرە ١١٢ شی کراوە ...

گەلێ جار نیشانەکانی بەد خۆراکی پاش نەخۆشی‌یەکی توند وەك سیرۆژە وسك چوون دەبینی منداڵی نەخۆش یلتازە لە نەخۆشی. هەڵساوە پێویستی خۆراکی بە پێت هەیە زیاتر لە منداڵی دروست.

> **رێ لە بەد خۆراکی بگرەو چارەسەری بەکە بە لێدانی منداڵەکەت رێژەی تەواو لە کەرەسەی کە پارێدەی**
>
> **بینا نانەوە وپاراستنی لەشی دەدات وەك شیر وهێلکە وماسی وگۆشت ودانەوێلە وسەوزە و میوە.**

سك چوون ودیزانتری (زەحیری)

بۆ زانیاری فراوانتر بەل ١٥٣ ـ ١٦٠ بچووە.

توندترین ترسناك (مەترسی) کە منداڵی سك چوو تووشی دەبێ بە تایبەتی ئەگەر مەترسی‌ی بوو رشانەوەی لەگەڵ ووشك بوونەوەیە (یا کزر بوونەوە یا کەم بوونی ئاوی لەشی) شرووبی دژی ووشك بوونەوەی بدەری (ل١٥٢) ئەگەر منداڵە کە شیرە خۆرە بوو ئەوا بەردەوام بە لە شیر پێ دانی بەلام بە ترنگەی (رووئی) جگەلە شرووبی دژ ووشك بوونەوە

مەترسیەکەی تر لەسەر منداڵان بە هۆی سك چوونەوە بەد خۆراکی یە. خۆراکی بەهێت بدە بە منداڵەکە هەر کە توانی بخوات.

تا (بەرز بوونەوەی گەرمی) تەماشا ل ٧٥.



لەوانەیە بەرز بوونەوەی تا لە منداڵان دا (ل ٣٩ پلەی صەدی بەرزتر) ببێتە هۆی (کەشکە) یا فەوتانی لە مێشك دا. بۆ ئەوەی تاکە بە خێرایی دابەزێنێ جل منداڵەکە داکەنە وبیخەرە ئاوی ساردەوە یا کەرمکی ئاوی سارد بخەرە سەر لەشی.

هەروەها ئەسپتامینۆفین یا ئەسپرین بە ژەمی گونجاوی بدەری (تەماشا ل ٣٦٥) وکەمێ شلەمەنی بدەری.

گەشکە (فێ - کرژ بوونەوە - هاژ ان) (تەماشا ل١٧٨).

لە گرنگترین هۆکانی گەشکە یا فێ لە منداڵان دا.



بەرزبوونەوەی تا ووشك بوونەوەو نەخۆشی فێو هەوکردنی پەردەی مێشکە ئەگەر تاکەی بەرز بوو هەوڵدە خێرا دایبەزێنی (کەمی کەیتەوە) (ل٧٦).

چاودێری نیشانەکانی ووشك بوونەوە بکە (ل١٥١)، و چاودێری هەوکردنی پەردەی مێشك بکە (ل١٨٥) زۆر جاریش ئەو گەشکەیەی کە لەناکاو روودەدات وتای لەگەڵ نی یە دەبێتە هۆی فێ (ل١٧٨) و بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە لە نێوان فێ یەك و فێ یەکی تر باش دیار بوو.

بەڵام لەوانەیە دەردە کۆیان بێتە هۆی گەشکە یا رەق بوونی ماسوولەکان کە لە چەنا گەوە دەس پێ دەکات و پاشان بۆ هەموو لەش دەگوێزرێتەوە (ل١٨٢).

هەوکردنی پەردەی مێشك تەماشا ل١٨٥



لەوانەیە ئەم نەخۆشی‌یە دیاردەیەکی لاوەکی سیرۆژە یا هەوکردنی توندی تر بێ. دەکرێ تووشی ئەو منداڵ و دایکانە بێ کە سیل سنگیان هەیە بە هەوکردنی پەردەی مێشکی سیل بێ. لەوانەیە منداڵی زۆر نەخۆش و کە سەری بەرودواوە دەنووشێتەوە کاتی پاڵ دەکەوێ و مل رەق دەبێ بەزەحمەت دەنوشێتەوە بەرەو پێشەوە و ئەوەی کە لەشی بەشێوەیەکی نەیزلو دەهاژێ تووشی هەوکردنی پەردەی مێشك بووبێ.

کەم خوێنی (ئەنیمیا (تەماشا ل١٢٥).

نیشانە بلاوەکانی لە منداڵان دا:



- ● سپی هەڵگەران و رەنگە زەردی، بەتایبەتی ناوەوەی پێڵوەکانی چاوو پووك و نوخانەکان
- ● بێ هێزی لەش و خێرا ماندووبوون
- ● ئارەزووی پیسی خواردن

هۆکێشی‌یەکان:

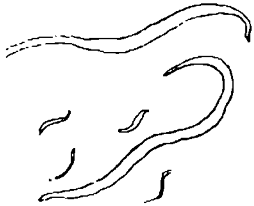
- ■ کەمی ئاسن لە خۆراك (ل١٢٥).
- ■ هەوکردنی ریخۆڵەی درێژخایەن (ل١٤٥).
- ■ تووش بوونی بە کرمی هەڵۆیی (ل١٤٢).
- ■ لەرزو تا (ل١٨٦).

خۆپاراستن - چارەسەر:

- ★ خواردنی خۆراکی پڕ ئاسن وەك هێلکە و گۆشت و فاسولیا و نۆك و سەوزەی سەوز
- ★ چارەسەری هۆکانی کەم خوێنی بکە. بەهێ خلوسی هاتوو چۆ مەکە ئەگەر کرمی هەڵۆیی لێ زۆر بلاو بوو.
- ★ ئەگەر گومانت بە بوونی کرمی هەڵۆیی کرد لەوانەیە پزیشك یا کارگەری تەندروستی یارمەتت بدات بۆ دڵنیا بوون لە بوونی بەفەحسی کردنی پیسایی لە ژێر میکروسکۆب دا (ئەگەر گەرای کرمەکە لە پیسایی دۆزرایەوە ئەوا پەیڕەوی چارەسەری دژ کرمی هەڵۆیی بکە (ل٣٦٣).
- ★ خوێ ئاسن لەرێی دەمەوە لە حاڵەتی زەرووری بدەرێ (فیرێس سولفەیت ل٣٧٦).

کرم و میملەکانی (مشەخۆرەکانی) تری ریخۆلە (تەماشا ل ١٤٠)

ئەگەر یەکێ لە ئەندامانی خێزان تووشی کرم ببوو پێویستە چارەسەری هەموو ئەندامانی خێزانەکە بکرێ. و بۆ ری گرتن لە پەتای کرم لەسەر منداڵان پێویستە:



★ پەیرەوکردنی رێنمایی یەگشتی یەکانی تایبەت بەپاك و خاوێنی بکرێ (ل ١٣٣).

★ بەکارهێنانی ئاو دەست

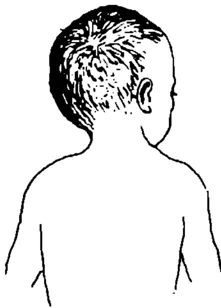
★ هاتوو چۆنەکردن بەپێی خاوس.

★ نەخواردنی گۆشتی کاڵ.

★ خواردنەوەی ئاوی کوڵاو یا بێ گەرد.

گرفتەکانی پێست (تەماشا برگەی ١٥)

گەورەترین گرفتی پێست کە لە منداڵان دا بلاوە ئەمانەن:



● گەرویی (ل١٩٩).

● زامە هەوکردەکان و ئاگرە (ل ٢٠١و٢٠٢)

● ئاو گەڵ سووتانەوەو هەوکردنەکانی کەروو یا قارچك (ل٢٠٥).

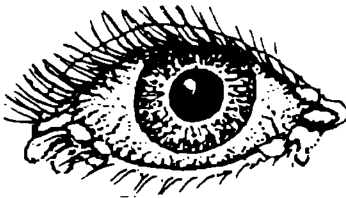
بۆری گرتن لە گرفتەکانی پێست پێویستە رەچاوی مەرجەکانی پاك و خاوێنی بکەی (ل١٣٣).

★ بەردەوام منداڵ بشۆ.

★ سنوور بۆ مێشوولەیا ئەسپێ یا گرووی دانێ.

★ رێنەدەن بە تووش بووانی گروو یا ئەسپێ یا سووتانەوە یا زامی هەوکردە لەگەڵ منداڵانی تردا یاری بکەن و پێش وەخت چارەسەریان بکە.

هەوکردنی سپێنەی چاو (چاوپەمەیی یەکان) (ل٢١٩).



مەرهەمێکی دژە میکرۆب رۆژی چوار جار بکەرە ناو پێڵووەکانی چاوەوە رۆژانە (ل٣٦٥). و رێ بە منداڵی تووش بوو مەدە یاری بکا یا بخەوێ لەگەڵ ئەوانی تردا. ئەگەر حاڵەتی منداڵەکە پاش چەند رۆژێ چا نەبووەوە پێویستە لەسەرت سەردانی پزیشك یا کارگەری تەندروستی بکەی.

پەسیوو (ئاوسلوویە ئاوی لێ هاتەکان) (ل١٦٣).

ئەو پەسیوەی بلاوە ئاوی لووت هاتن وتای سووك و کۆخە و گەیوو کزانەوەی لەگەڵە. جار جارەش سك چوون لە نێوان منداڵان دا بلاوە بەلام ترسناك نییە.



ئەم حاڵەتە بە وەرگرتنی ئەسپرین یا ئەسیتامینۆفین (ل٣٦٥) لەگەڵ رێژەی ئاوی تەواو چارەسەر دەکرێ. منداڵەکە لە جێگای خۆی بهێڵەرەوە ئەگەر حەزی لێبوو خۆراکی باش و خواردنی میوە بە زۆری پارەستی منداڵان دەدەن بۆ خۆلادان لە پەسیوو هەلامەت و بەهەلە چابوونەوە لێیان.

پەنسلین و تیتراسایکلین و دژەکانی تر بەکەڵك نایەن دژ پەسیوو لووت گیران ئەگەر نەخۆشی منداڵەکە توند تر بوو لەگەڵ تای بەرزو تەنگە نەفەسی دەکرێ تووشی هەوکردنی سی یەکان بووبێ.

(ل١٧١) دژە میکرۆبیەکانی بدەرێ. چاودێری هەوکردنەکانی گوێ و گەروو بە میکرۆبی ستریتۆکوکس بکە (ل٣١٠).

ئەو گرفتە تەندروستیانەی منداڵان کە لە بڕگەکانی تردا چارەسەر نەکراون.

ئازارو هەوکردنەکانی گوێ.



هەوکردنەکانی گوێ باوە لە منداڵان دا. و لەوانەیە ئەم هەوکردنانە پاش چەند ڕۆژێ لە تووش بوون بە لووت گیران یا لە پەسیو دەس پێ بکات. و لەوانەیە منداڵەکە تای لێ بێ و بگری یا تەنیشتی سەری هەڵسوڕێ (بخورێنێ) لە هەندێ جاریش دا کێم لە گوێی دەردەکەوێ وە وانەیە لە هەندێ حاڵەت دا لە ئاکامی هەوکردنی گوێی منداڵانی بچووک سك چوون دروست بێ. لەبەر ئەوە ئەگەر منداڵ تووشی سك چوون و تا بوو پێویستە گوێکانی تەحسیر کرێن.

چارەسەر:

★ چارەسەرکردنی هەوکردنی گوێ پێش وەخت گرنگە. دژە میکرۆبی وەك پەنسلین (ل٣٤٩) یا سولفادیازین (ل٣٥٤) بەکار بێنە باشتر وایە ئەمپسلین بەکاربێ (ل٣٥١) بۆ ئەو منداڵانەی کە نەگەیشتوونەتە پێنج ساڵی تەمەنیان.

هەروەها ئەسپرین یا ئەسیتامینۆفین بۆ کەم کردنەوەی ئازار بەکار بێنە.

★ بەووریایی یەوە بەلۆکەیەك گوێ لە کێم و زووخاو خاوێنی کەرەوەو فرووڵ مەیخەرە ناو گوێیەوە. هەروەها لۆکە و شتی تر لەناو گوێ جێ مەهێڵە.

★ پێویستە لەسەر ئەو منداڵانەی کە زووخاو لە گوێیان دێ بەرێکی خۆ بشۆن. بەمەرجێ لۆکەی لە فازلین نوقم کراو بکەنە گوێیانەوە لە کاتی خۆ شۆرینەوەکەدا.

خۆپاراستن:

★ منداڵ فێری ئەوە بکە لووتی خۆیان بسڕن لە کاتی تووش بوونیان بە پەسیو نەك هەنگڕ کەن.

★ منداڵ بە شووشە شیر مەدە کاتێ لە سەرپشت پاڵ کەوتبێ چونکە لەوانەیە شیرەکە بچێتە کونی گوێ و ببێتە هۆی هەوکردنی گوێ.

★ کە لووتی منداڵ دەئاوسێ بە کڵم قەترەی خوێ ولوك بکەرە لووتەوە و کڵمەکە ڕاکێشە وەك لە ل١٦٤ دیارە.

هەوکردنی بۆری گوێ تونیل گوێ

دەکرێ بەڕاکێشانی گوێ بەشێوەی هەوکردنی بۆری گوێت بۆ دەرکەوێ. ئەگەر کەسەکە ئازاری بوو ئەوە نیشانەی هەوکردنە جا قەترەی ئاوی تێکەڵ بەسرکە ڕۆژی سێ یا چوار جار بکەرە گوێ کەوە (کەوچکی سرکە لەگەڵ کەوچکی ئاوی کوڵاو).

ئەگەر تا یا کێم دەرکەوت ئەوا دژە میکرۆبیەکان بەکاربێنە.

ئازاری قورگ و هەوکردنی لەوزەتێن

زۆرجار ئەم گرفتانە بە لووت گیرانی ئاسایی دەس پێ دەکات. و لەوانەیە گەروو سوور هەڵگەڕێ و لە کاتی قووت دان دا و ئازاری منداڵەکە بدات، و لەوانەیە ئالووکانگەورەبن (دووڕژێنی لیمفاوی وەك دوو گرێ لە هەردوو لای گەروو دیارن.).

و ببێتە هۆی ئێش و کێم. و لەوانەیە تاکەی بگاتە ٤٠ پلەی سەدی.

چارەسەر:

★ خۆیاوکی شلتێن لە دەمت وەردە (کەوچکی بچووك خوێ لە پەرداخی ئاودا.)

★ ئەسپرین یا ئەسیتامینۆفین بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە وەرگرە.

★ ئەگەر لەناکاو ئازار و تاکە ڕووی دا یا لە سێ ڕۆژ زیاتر بەردەوام بوو تەماشای لاپەرەی داهاتوو بکە.

ئازارەکانی گەروو و مەترسی تای رۆماتیزمە (رۆماتیزمەی دڵ).

لەکاتی تووش بوون بە پەسیوی ئاسایی کە کزانەوەی گەرووی لەگەڵدا بێ وەرگرتنی دژە میکرۆبیەکان بە کەڵک نایەت. ئەم حاڵەتە بە ئەسپرین و خوێیاوی لەدەم وەردان چارەسەر بکە.

بەڵام بابەتی هەوکردنی گەرووی تر کە میکرۆبی ستربتۆکۆکاس دەبێتە هۆی (خڕە گرێ گرێ کان و تەزبیحەکان).

پێویستە بە پەنسلین چارەسەر بکرێ. و ئەم هەوکردنە ئاسایی‌یە زۆر جار لە منداڵان و هەرزەکاراندا بڵاو دەبێتەوە و لە ناکاو بەشێوەی ئازارێکی تیژ لە گەروو دەس پێ دەکات و تای لەگەڵ دا دەبێ بەبێ ئەوە هیچ نیشانەیەکی پەسیو و کۆکەی لەگەڵ دابێ. و لەوانەیە گەروو و ئاڵوەکان بە پەڵەیەکی گەورە سوور هەڵگەرابن، هەروەها رژێنە لیمفاویەکان ژێر چەناگە دەئاوسێنێ و دەبنە هۆی هەندێ ئێش.

پەنسلین بەکار بێنە (ل٣٤٩) بۆ دەرۆژ. ئەگەر پەنسلین لە سەرەتای تووش بوونەکەوە بەکار هات ئەوا ئەگەری تووش بوونی تای رۆماتیزم کەم دەکاتەوە. و پێویستە منداڵە تووش بووەکە بە ستربتۆکۆکاس لە کاتی خواردن و خەوتن جیا بکرێتەوە بۆ ئەوەی پەتاکە نەگوێزرێتەوە بۆ خەڵکانی تر.

تای رۆما تیزمە (رۆماتیزمەی دڵ).

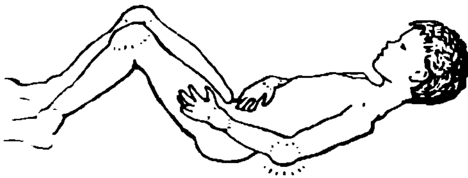
نەخۆشی‌یەکە تووشی منداڵان و هەرزەکاران دێت. زۆر جار پاش تووش بوون بە هەوکردنی گەروو بە میکرۆبی ستربتۆکۆکاس دەس پێ دەکات (خڕە تەزبیحەکان) لە ماوەی نێوان هەفتەیەک و سێ هەفتەدا (تەماشا برگەی پێشوو بکە) نیشانە سەرەکیەکان (زۆرجار سێ یا چوار لەم نیشانانە هەن.):-

● تای بەرز (تا)

● ئازاری جومگەکان بەتایبەتی لە مەچەکەکان و پاژنەکان، و ئازارەکە لە پاشان دەگوێزرێتەوە بۆ ئەژنۆکان و ئانیشکەکان و جومگەکان دەئاوسێن. و زۆر جار گەرم دادێن یا دێشێن و یا سوور هەڵدەگەرێن.

● پەیدا بوونی هێڵی سووری پێچاوپێچ یا گرێ لە ژێر پێستەوە.

● لە حاڵەتە زۆر ترسناکەکان ماندوو بوون بێ زەوەری نەخۆش دەردەکەوێ و لەوانەیە دڵی لەدەس تەنگە بێ و هەندێ جار لە دەس ئازاری دڵ.



چارەسەر:

ئەگەر وا گومان دەکەی کە تووش بووی پێویستە بگەرێیتەوە بۆلای پزیشک یا کارگەری تەندروستی لێرەدا مەترسی بە دڵ گەیشتن هەیە.

★ ئەسپرین بەرێژەیەکی گەورە بەکار بێنە (ل٣٦٥) جا ئەو منداڵەی کە تەمەنی دوازدە ساڵانە دەتوانێ دوو یا سێ حەبی ٣٠٠ ملگ ی رۆژی شەش جار بخوات. خواردنی ئەم حەبانە لەگەڵ شیر یا کاربۆناتی سۆدادا بۆ رێ گرتن لە ئازارێکی گەدە دەبێ. و ئەگەر گەیشتە لە زرنگانەوەی گوێ بوو ئەوا رێژەی کەمتر لە ئەسپرین وەرگرە.

★ حەبی پەنسلین عەیار ٤٠٠ هەزار وەحدە رۆژی چوار جار بۆ ماوەی دەرۆژ بەکار بێنە (تەماشا ل٣٤٩).

خۆپاراستن:

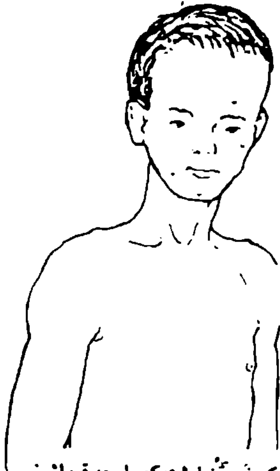
★ بۆ رێ گرتن لە تای رۆماتیزمە پێویستە چارەسەری هەوکردنی ستربتۆکۆکاس لە گەروو پێش وەخت بکرێ. بەهۆی پەنسلین بۆ ماوەی دەرۆژ.

★ بۆ رێ گرتن لە هاتنەوەی تای رۆماتیزمە و هەرمەکردنی لە دڵ بەرۆیشتنی پێویستە منداڵە تووش بووەکە چارەسەر لە پێشدا بە پەنسلین بەرێکی یا هەرمانگەی دەرزیەک پەنسلین بۆ هەموو باقی ژیانی لە پەنسلین بزانێن وەرگرێ. بە رێنمایەکانی پزیشک یا کارگەری تەندروستی بکە

نەخۆشییە درمییەکانی منداڵان

ئاوڵەی ئاو (سوورکە خووریکە)

ئەم نەخۆشییە ڤایرۆسییە پاش دوو هەفتە یا سێ لە تێکەڵ بوونی منداڵ لەگەڵ منداڵێکی تر کەتووشی بووبێ دەستی پێ دەکات.



نیشانەکان







زیپکە

تۆمکە

پەڵە

لەسەرەتاوە گەلێ پەڵەی بچووکی سوور دەردەکەوێ و کە دەگۆڕێن بەرەو تۆڵە یا زیپکە کە دەکرێنەوە (دەم دەخەنەوە) و شوێنەوار جێ دێڵن زۆر جار لەسەر لەشەوە دەس پێ دەکات و پاشان لەسەر لاقەکان و باڵەکان و دەم و چاو. و لەوانەیە ئەم پەڵە و برینانە و پۆقلانە لە هەمان کات دا دەردەکەون. ئەم حاڵەتە بەرزبوونەوەیەکی سووکی تای لەگەڵدایە.

چارەسەر:

★ هەوکردنە کە پاش هەفتەیەك نامێنێ. ڕۆژانە بە ئاوی گەرم و صابون بیشۆ و بۆ کەم کردنەوەی خارشتەکە پارچە قوماشێ تەڕ بە ئاوی سارد بەکاربێنە. پێویستە نینۆك پاش بکرێ. ئەگەر برینەکان هەویان کرد ئەوا مەرهەمێ لە دژەکان بخەرەسەری یا جنشین ڤایولێت.

سورێژە



ئەم هەوکردنە ڤایرۆسییە توندە ترسناکە، بەتایبەتی لەو منداڵانەی کە دادیان لەدەس بەد خۆراکی هەیە یا ئەوانەی تووشی سیل سییەکان دەبن تووش بوونی سیرێژە پاش دە ڕۆژ تێپەڕ بوون لە تێکەڵاو بوونی لەگەڵ منداڵێکی تری تووش بوو بەو نەخۆشییە ڕوودەدات. و زۆر جار بە نیشانە گەلێ دەس پێ دەکات کە لە نیشانەکانی پەسیوو لووت گیران لەگەڵ تا و ئاوی لووتەوە هاتن و چاو سوور بوون و کزانەوە کۆکە بچن.

پاش ڕۆژێ یا دوو ڕۆژ لە ناو دەم پەڵەی سپی وەك دەنکە خوێ دەردەکەوێ پاش ڕۆژێ یا دوو ڕۆژ پەڵە لەپشت گوێ و مل دەردەچن یەکەم جار و پاشان لەسەر دەم و چاو و لەش و لە کۆتاییدا لە دەس و لاق. حاڵەتی منداڵەکە پاش دەرکەوتنی ئەم پەڵانە باشتر دەبێ. پەڵەکە تا نزیکەی پێنج ڕۆژ دیارە.

چارەسەر:

★ پێویستە منداڵ لەجێ دا بمێنێتەوە و شلەمەنی و خۆراکی بەهێت زۆر بخوات. لە حاڵەتی ئەو منداڵەی کە ناتوانێ شیری دایکی بمژێ، شیری بەکەوچك بدەرێ (تەماشا ل١٢١).

★ بۆ چارەسەرکردنی تاو ناڕەحەتی ئەسپرین یا ئەسیتامینۆفین بدە منداڵەکە.

★ لە حاڵەتی ڕوودانی ئێش لە گوێ کان دژە میکرۆبیەکان بەکاربێنە (ل٣٤٩).

★ ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی سییەکان یا هەوکردنی پەردەی مێشك دەرکەوت یا ئێشی توند لە گوێ یا گەدە ڕوویدا پەلەکە بۆ داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

چۆنیەتی ڕێ گرتن لە سورێژە.

پێویستە منداڵانی تووش بووی سووریکە دوور لە منداڵانی تر دابنرێن. بەتایبەتی هەوڵی پاراستنی منداڵە بەدخۆراکەکان یا تووش بوو بەسیل یا بە نەخۆشی‌یە دریژخایەنەکانی تر بدە. پێویستە ڕێ نەدرێ بە منداڵانی خزانەکانی تر بچنە ماڵێکەوە کە منداڵانی تووش بووی تیایە. ئەو منداڵانەی کە تووشی سیروژە نەهاتوون پێویستە نەچنە خوێندنگە بۆ ماوەی دە ڕۆژ ئەگەر وارێکەوت کە چوونە ماڵێکەوە تووشی بووی تیایێ.

> بۆ ڕێ نەدان بە سیروژە کە منداڵ بکوژێ لەسەرتە دڵنیایی کە خۆراکی باش دەخۆن. منداڵەکانت دژ سیروژە بکوتە کە گەیشتنە پانزە مانگی.

سیروژەی ئەڵمانی

سیروژەی ئەڵمانی زۆر توند نیە، وەك سووریکە، سێ یا چوار ڕۆژ دەمێنێتەوە و دەبێتە هۆی پەڵەیەکی سووك زۆرجار ڕژێنە لیمفاویەکانی مل و پشت سەر دەئاوسێن.
لەسەر منداڵ لە جێگاکەی بمێنێتەوە و ئەسپرین بخوا ئەگەر پێویستی پێ کرد.
لەوانەیە ئاووس کە تووش سیروژەی ئەڵمانی بێ لە یەکەم سێ مانگی سك پڕیەکەی منداڵێکی سەقەتی ببێ. لەبەر ئەوە پێویستە لەسەر ئاووس لە تووش بووان بەم نەخۆشی‌یە دووربکەوێتەوە ئەگەر لەوە پێش تووش نەبووبێ یا لەوە دڵنیا نەبوو.

گوێ ڕەبە (نوکاف)

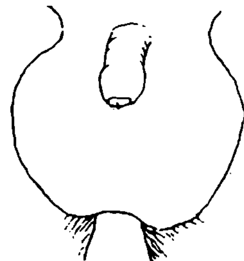
نیشانەکانی تووش بوونی ئەم نەخۆشی‌یە پاش دوو یا سێ هەفتە لە تێکەڵ بوون لەگەڵ کەسێکی تری تووش بوو دەردەکەوێ گوێ ڕەبە بە ئاو ئازار دەس پێ دەکات لە کاتی کە منداڵ دەمی دەکاتەوە یا کاتی خواردن دەخوات و لەمیتر دوو ڕۆژدا ئاوسانێکی کەم لەژێر هەردوو گوێ لە نزیك چەنا گەوە دەردەکەوێ.
زۆر جار ئاوسانەکە لەیەك لاوە دەس پێ دەکاو دەکشێ بەرەو لاکەی تر.



چارەسەر:

● ئاوساویەکە پاش (١٠) ڕۆژ لە خۆوە بەبێ پێویستی بە دەرمان دەنیشێتەوە، بەڵام دەکرێ ئەسپرین وەربگرێ بۆ کەم کردنەوەی ئازارو ئاکە، خۆراکی سووك و بە پێت بدە منداڵەکەو پاك و خاوێنی دەمی بپارێزە.

ئەنجامە لاوەکی‌یەکان (ئاڵۆزکاری‌یەکان)



لەوانەیە پێگەیشتوان یا ئەو منداڵانەی کە پانزە ساڵە یان تێپەڕاندوە هەست بە ئازاری سك بکەن یا بە ئاوساوی بە ئێش لە گونیان (لەنێر) و لەمەمکە (مێ) پاش هەفتەی یەکەم لە تووش بوونیان. لەسەر ئەوکەسانەیە پشوو بدەن و کیسەی بەفر یا پارچە قوماشی تەڕ بە ئاوی سارد بخەنەسەر ئەو بەشە ئاوساویانە بۆ کەم کردنەوەی ئازارو ئاوساویەکە.
ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشك دەرکەوێ ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە (ل ١٨٥).

کۆکە ڕەشە:



کۆکە ڕەشە زۆر جار پاش هەفتەیە یا دوو هەفتە لە تێکەڵاو بوونی منداڵ بە منداڵێکی تری تووش بوو دەردەکەوێ زۆرجار وەك پەسیو لەگەڵ تا و تای لووت و کۆخە دەس پێ دەکات.

پاش نزیکەی دوو هەفتە کۆکەیەکی توند دەس پێ دەکات و منداڵەکە خێرا چەند جارێ بەبێ هەناسە دان دەکۆکێ تا دەرشێتەوە و بەڵغەمێکی لینج دەردەکات و هەوا دەچێتە سییەکانی و هەناسەیەکی بەرز هەڵدەکێشێ (وەك توولە کەڵەشێر) لەکاتی کۆکینە کەدا لەوانەیە لێو نینۆکەکانی شین هەڵگەڕێ بە هۆی نەبوونی هەواوە. پاش فوولە کردنە لەوانەیە منداڵەکە بڕشێتەوە منداڵەکە لە نێوان کۆکینەکان دا تارادەیەك تەندروستی باش دیارە.

کۆکە ڕەشە زۆر جار سێ مانگ یا زیاتر دەمێنێتەوە.

کۆکە ڕەشە ترسناکە بەتایبەتی لە منداڵان دا کە تەمەنیان لە ساڵێ کەمترە ولەبەر ئەوە پێویستە پێش ئەوەی بگەنە ئەو تەمەنە بکوترێن. بەڵام منداڵانی زۆر بچووك نیشانە هەرەمەکیەکانیان لێ دەر ناکەوێ و لە بەر ئەوە زۆر قورسە دڵنیا بوون لەوەی کە تووشی بوون یا نا. بەڵام ئەگەر منداڵەکە تووشی کۆخە و ئاوسان بوو لە چاوەکانی لە کاتێکا کۆکە ڕەشە لە هاوسێکان زۆر بوو، پێویستە بەپەلە (یەکسەر) چارەسەری بکەی دژی کۆکە ڕەشە

چارەسەر:

★ ئیرثرۆمایسین (ل٣٥٢) یا تێتراسایکلین (ل٣٥٣) یا ئەمپسلین (ل٣٥١) لە قۆناغی یەکەمی تووش بوون پێش دەرکەوتنی کۆکە بەکار بێنە و لەوانەیە بەکارهێنانی کلۆرامفینیکۆل بەکەڵك بێ. بەڵام بەکارهێنانی ترسناکە.

تەماشا ل٣٥٤ دەربارەی ژەمی منداڵانی بچووك. زۆر گرنگە منداڵانی بچووك ژێر ٦ مانگ چارەسەر کرێ لە دەرکەوتنی یەکەم نیشانەکانی تووش بوونیان.

★ لە حاڵەتی تووش بوون بە کۆکە ڕەشە لەوانەیە بەکار هێنانی فینۆباربیتاڵ بەکەڵك بێ (ل٣٧٣) بەتایبەتی ئەگەر کۆخە کە خەو لە منداڵەکە بزڕێنێ یا ببێتە هۆی گەشکە.

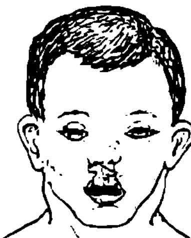
★ بۆ دوورخستنەوەی کەم کردنی کێش یا بەد خۆراکی پێویستە خۆراکی باش بدرێ بە منداڵ و پاش ڕشانەوە کە یەکسەر خۆراکی بدرێتێ.

ئەنجامە لاوەکیەکان.

لەوانەیە خوێن بەربوونی گەش لەسپێنەی چاو لەم کۆکەوە دروست بێ و ئەم حاڵەتە پێویست بە هیچ چارەسەری ناکات (ل٢٢٤) بەڵام ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی سییەکان دەرکەوت (ل١٧١) یا هەوکردنی پەردەی مێشك (ل١٨٥) دەرکەوت پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکرێ.

منداڵەکانت لە کۆکە ڕەشە بپارێزە دژی بیانکوتە وا بکە کە یەکەم کوتانی لە مانگی دووەم دا وەرگرن.

وەناق



نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە وەك پەسیو دەس پێ دەکات لەگەڵ بەرزبوونەوەی تاو سەرێشە و گەروو کزانەوە. لەوانەشە پەردەیەکی زەرد مەیلەو خۆڵەمێشی لەبەشی پشتەوەی گەروو جار جار لە لە ناو لووت یا لەسەر لێو دەرکەوێ.

لەوانەیە مل منداڵەکە بئاوسێ هەناسەی زۆر بۆ گەن بێ.

ئەگەر گومانت کرد لە تووش بوونی منداڵ بە ملەخڕە پەیڕەوی ئەمانە بکە.

- لە ژوورێکی جیا بیخەرە جێگاوە.
- خێرا داوای یارمەتی پزیشکی بکە. لێرەدا یارمەتی تایبەت دژی ژەهراوی بوون بۆ چارەسەری ملەخڕە هەیە.
- حەبی پەنسلین یەك حەب بدەرە منداڵەکە عەیاری ٤٠٠٠٠٠ وەحدەی ڕۆژی سێ جار.
- ئاو و خوێ شلێتێ لە دەم وەرگرە.
- با هەڵمی ئاو ڕۆژێ چەند جارێ هەڵمژێ یا بەبەردەوامی (لـ١٦٨)
- ئەگەر خنکان و شینەوە بوونی ڕەنگی منداڵەکە دەستی پێ کرد هەوڵدە پەردە زەردەکە لە گەرووی فرێدەی بە پارچە قوماشێ پێچراو بەپەنجەتەوە.

ملە خڕە (وەناق) نەخۆشییەکی ترسناکە و دەکرێ ڕێ لە ڕوودانی بگیرێ بە کوتانی سیانی دڵنیا بە لە کوتانی منداڵەکانت دژ ئەم نەخۆشییە.

ئیفلیجی منداڵان (هەوکردنی مۆخی خۆڵەمێشی یا پۆلیو).

ئیفلیجی منداڵان لە نێوان ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە دووساڵ کەمترە بڵاوە ئەم هەوکردنە ڤایرۆسییە وەك هەڵامەت لەگەڵ تاو ڕشانەوەو ئازاری ماسوولکە دەس پێ دەکات و لەوانەیە ئەمانە نیشانەی تەنها یەسو بێ لە زۆر حاڵەت دا. بەڵام لە هەندێ حاڵەت دا بەشێ لەلەش تووشی لاوازی یا ئیفلیجی دەبێ و لە زۆربەی کاتەکان دا ئیفلیجی تووشی یەك لاق یا هەردوو لاقیان دەبێ. لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات دا لا ئیفلیجییەکە باش دەبێ و گەشەیەکی سروشتی ناکات وەك، لاساغەکە.

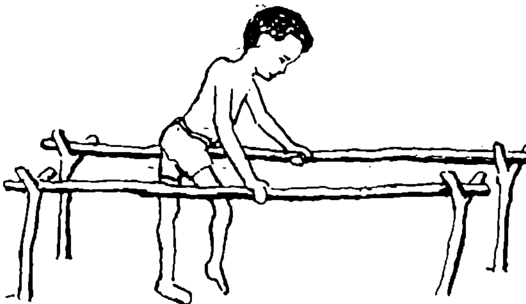
چارەسەر:

ئەگەر تووش بوونەکە ڕوویدا ئەوا هیچ دەرمانێ ناتوانێ ئیفلیجییەکە لادات و دژەکان لێرەدا بە کەڵك نایەن. بە ئەسپرین یا ئەسیتامینۆفین یا بە کەمادانی شلێتێ خستنە سەر ماسوولکە بە ئازارەکە، ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

خۆپاراستن:

منداڵە تووش بووەکە لە ژوورەیەکی تایبەت لە منداڵانی تری جیا کەرەوە لەسەر دایکە هەر جارێ دەستی بە منداڵەکەوە دەدات دەستەکانی بشوا. بەڵام باشترین خۆپاراستن دژ ئیفلیجی منداڵان کوتاندنە.

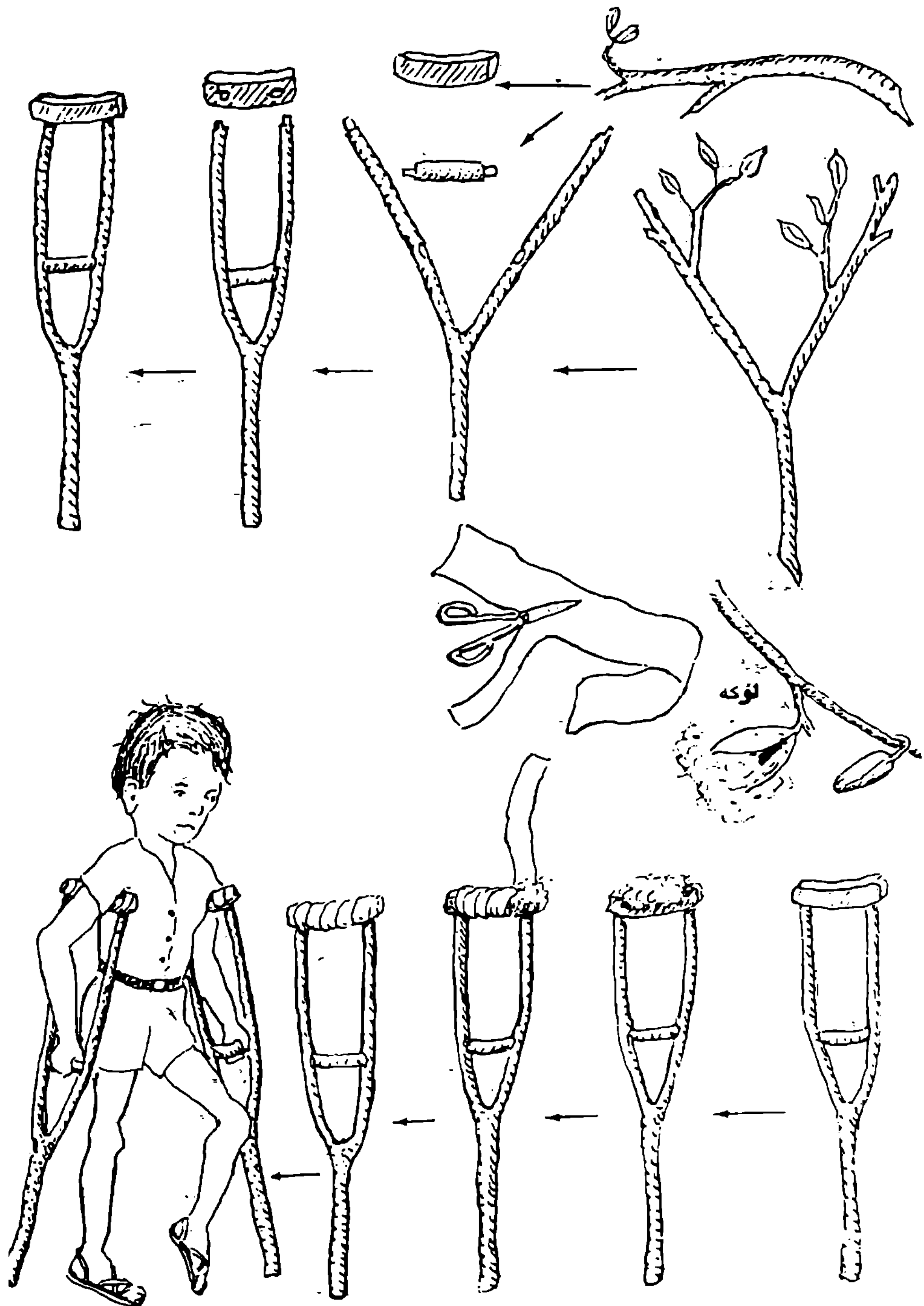
دڵنیا بە لە کوتانی منداڵەکانت دژ ئیفلیجی منداڵان بە قەترەی ئیفلیجی لە مانگی دووەم و چوارەم و شەشەم.



لەسەر ئەو منداڵەیەکە تووشی ئیفلیجی بووە خۆراکی بەپیت بخوات و هەڵسێ بە ڕاهێنانی وەرزش بۆ بەهێز کردنی ماسوولکە ساغەکانی تری، لەوانەیە هەندێ چابوونەوە پاش ساڵ و نیوێ ڕوودات.

یارمەتی منداڵەکە بدە بۆ ڕێ کردن بە باشترین شێوەی لە توانا بێ دوو بۆری وەك دامەزرێنەو پاشان گۆچانی بۆ دروست بکە بۆ ئەوەی یارمەتی دات لەڕێ کردن دا.

چۆن دارشەقی سانا دروست دەکەی



ئەو گرفتانەی لە گەڵ منداڵان دا لە دایك دەبن

سەت لە جێ چوون (داژمێنی جومگەی ڕان)

هەندێ منداڵ لە گەڵ لە جێ چوونی سەت دا لە دایك دەبن - یانخود لاق لە جومگەی ڕان جیا بوونەوە ئەم حاڵەتە زیتر لە کچان بلاوە. چاودێری پێش وەخت ڕێ لە هەموو جۆرە زیانێ یا شەل بوونێ دەگرێ



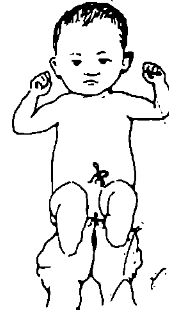
١- بەراوردی هەردوو لاقەکە بکە ئەگەر لە یەك ترازان هەبوو لە یەکێ سەتەکان ئەوا لە لا نوش بووەکە دەبینی :-

★ لاقە بەرزەکە بەشێکی کەم لەم بەشەی لەش بەرەو لاجیابووەوەکە دادەپۆشێ

★ لۆچی پێست کەمتر دەبینی لە لا نوش بووەکە

★ لاقەکە کورت تر دیارە لەوی تر یا لەوانەیە بەرەو دەرەوە بە گۆشەیەکی سەیر چەمابێتەوە

٢- هەردوو لاقەکە بەیەکەوە بگرە لە گەڵ نوشتاندنەوەی ئەژنۆکان بەم شێوەیە



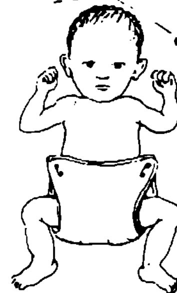
پاشان بەرەو دەرەوە بیانکەرەوە بەم شێوەیە



ئەگەر یەکێ لە لاقەکان هەر زوو وەستا یا بازڵقەی دا یا کرکەی لێوەهات لە کاتی کردنەوەی لاقەکان لێرەدا جیابوونەوە لە سەت دا هەیە.

چارەسەر:

منداڵەکە و ئەژنۆکانی بەرز و لە یەك دوور بهێڵەرەوە:



بە بەکارهێنانی حەفازەی ئەستوور بەم شێوەیە



یا بەستنەوەی هەردوو لاقی بە دەمبوس بە جێگاکەیە (کە دەخەوێ) بەم شێوەیە.

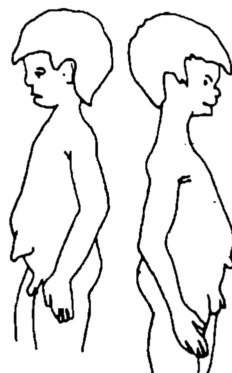


یا هەڵگرتنی بە پشت بەم شێوەیە

لەو شوێنانەی کە دایك منداڵەکەی وا هەڵدەگرێ کە لاقەکانی لە یەك دوورن لەسەروو ئەژنۆکانیانەوە پێویست بە هیچ چارەسەری ناکات لە زۆر کات دا.

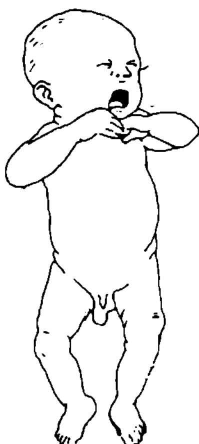
بۆ دایکی روون کەرەوە گرنگی بە کارهێنانی حەفاضەی سێ گوچکەی چی یە لە نێوان پێی هەمور منداڵان دا ئەمە یارمەتی گەشە کردنی سەت بە شێوەیەکی سروشتی دەدات. و نابێتە هۆی چەماندنەوەی لاقەکان پێچانەوەی منداڵ بە توندی لەگەڵ هێشتنەوەی لاقەکان بە راستەیی زیان بە گەشە کردنیان دەگەیەنێ و جیا بوونەوەی سەت دەکات ئەگەر هەبێ. باشتر وایە لە کاتی دۆزینەوەی لە یەك جیا بوونەوەی سەت پاش ٤ مانگی تەمەنی منداڵ پرس بە پسپۆری لە مەسەلەکە بکرێ بۆ چارەسەر کردنی منداڵەکە.

فتقی ناوك (دەرهاتنی ناوك)



ناوکی دەرهاتوو گرفتێك نی یە پێویست بە هیچ دەرمانی یا چارەسەری ناکات. باش بەستنەوەی بە پارچە قوماشێ یا بە (پشتوێنی گەدە) یا پارچە ناسێ ختنە سەری یا قونچەیەك بە کەڵك نایەت.

حەتاکو فتقی گەورەی ناوك وەك لە شێوەیەکەدا دیارە ترسناك نی یە و زۆر جار لە خۆوە نامێنێ بەڵام ئەگەر پاش پێنج ساڵی بەردەوام بوو ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە لەوانەیە پێویست بە عەمەلیاتی نەشتەگەری بکات.



گونی ئاوساو (فتقی کیسەی گون یا ئاوی گون)

ئەگەر کیسەی گون ئاوسا یا ئەو کیسەی کە گونی تیایە لە یەکێ لە لاکانیەوە ئاوسا ئەوە لە ئاکامی بوونی بە شلەیەك (لیمفاو) یا لە بەر دابەزینی بەشێ لە ریخۆڵەیە بۆ ناوی (فتقی گەیشتوو بە گون)

لەوانەیە فتقی ناو کیسەی گون ئاوساوی دروست کات لە سەرووی یا لە لایەکی کیسەکەوە نەك لە ناوییەوە.



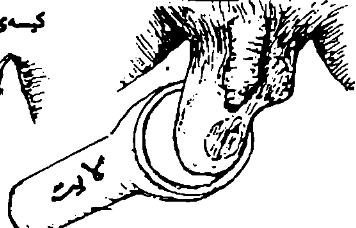
دەکرێ ئەم حاڵەتە لە ئاوساوی رژێنی لیمفاوی جودا بکرێتەوە (ل ٨٨) بەوەی کە فتق کە منداڵ بگری دەئاوسێ یا دەوەستێ و کرژ دەبێتەوە لە کاتێ لە هێمن دەبێتەوە

بۆزانینی هۆی ئاوسانە کە تیشکێ بدە لە پشت ئاوسانەکەوە.

ئەگەر تیشکەکە بە ئاسانی ئاوسانەکەی بری ئەوا زیاتر هۆکەی ئاوی کیسەی گونە.

ئەگەر تیشکەکە نەیبری و ئاوسانەکە گەورەتر دەبوو لە کاتی کۆکینی منداڵەکە یا کاتێ دەیبرینێ ئەوا هۆکەی فتقی ناو کیسەی گونە.





ئاوی کیسەی گون لە گەڵ تێپەربوونی کات دا خۆی نامێنی بە بێ چارەسەر ئەگەر لە ساڵێ زیاتر مایەوە ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

گون دەس بە سەر

لەوانەیە منداڵی نێر کە لە دایك دەبێ گونی دەس بە سەرا گیراودا بێ یاتە هاتبێتە خوارەوە یا لەگەڵ گونی کەروێك بێ دا لە دایك بێ. لەوانەیە گونی دەس بە سەرا گیراودا بەشدار بێ لە بێ بەش بوونی لە نەوە هەموو منداڵی لە دایك بووی نێر فەحسی کەو دڵنیا بە داتە خوارەوەی گونی. لە حاڵەتی نەبوونی پرس بە پزیشك کە.

منداڵە دواکەوتووەکان یا کەرەکان یا پەککەوتەکان

هەندێ جار منداڵ بە کەری یا دواکەوتووی یا نوقسانیەکی لەشیان لە دایك دەبن لە دایك و باوکی ساغ و لەوانەیە هیچ روونکردنەوەیەکی نەبێ و گلەیی لە کەس نەکرێ و زۆر جار بە ڕێکەوت ئەوە رو دەدات.

بەڵام هەندێ شت هەن ئەگەری ڕوودانی پەککەوتەیی زیاد دەکەن ئەگەر دایك و باوك هەندێ ئیحتیاط وەرگرن دەکرێ ئەگەری ڕودانی هەر خراپیەکی منداڵان کەم کرێتەوە.

١ـ بەد خۆراکی لە کاتی ئاوسیدا لەوانەیە ببێتە هۆی دواکەوتنی عەقل یا هەر نوقسانیەکی تری لەش بۆ پێناوی لە دایك بووی منداڵانی لەش ساغ پێویستە لە سەر ژنی ئاووس خۆراکی بە پێت بخوات (ل ١١٠).

٢ـ کەم بوونی کەرەســەی یود لە خۆراکی ژنی ئاووس لەوانەیە ببێتە هۆی کریتیزم بۆ منداڵەکەی جا دەم و چاوی منداڵەکەی دەئاوسێ و دەبەنگێ لێ دیار دەدات و زمانی بەرەو دەرەوە شۆر دەبێتەوە. و لەوانەیە موو لە ناوچەوانی دەرچێ. و منداڵەکە لاواز و کەم خۆراك دەبێ و کەم دەنگە و زۆر خەو دەبێ. ئەوە دواکەوتووە و لەوانەیە کەر بێ ولەرێ‌کردن یا قسە کردندا بە گوێرەی منداڵی لەش ساغ دوادەکەوێ.



نیشانەکانی کریتیزم

بۆ رێ نەدان بە کریتیزم پێویستە لە سەر ژنی ئاووس خوێی ئیکەڵ بە یود لە جیاتی خوێ ئاسایی بەکاربێنێ. (ل ٣١٠)

ئەگەر گومانت لە تووش بوونی منداڵەکەت بەم حاڵەتە کرد پێویستە بیبەی بۆ لای پزیشك یا کارگەری تەندروستی بە پەلە و هەر چەندە پەلەی کرد لە وەرگرتنی دەرمانی تایبەت (هۆرمۆنی پەریزادە) ئەوەندە لە حاڵەتە سروشتیەکە نزیك بووەوە.

٣ـ جگەرە کێشان وەی نۆشین بە زۆری: لە کاتی ئاووس بوون دا لەوانە ببێتە هۆی بچووکی منداڵ لە کاتی ئاووس بوون دا نەمەی بنۆشەو نە جگەرە بکێشە.

٤ـ لەو ژنانەی کە تەمەنیان لە سی و پێنج ساڵ زیاترە مەترسی هێنانی منداڵی دواکەوتوو تووشبووی بە نەخۆشی (مەنگۆلیزم) یا بە نەخۆشی (داون) کە لە کریتیزم دەچێ زیاتر دەبێ.

لە ژیری و دانایی خۆتەکە پلانت ئەوەبێ پاش سی و پێنج ساڵی منداڵ نەهێنی. (برگەی ٢٠)

٥ـ گەلێ دەرمان زیان بە منداڵ دەگەیەنێ لە کاتی دروست بوونی لە ناو سکی دایکی دا. با بە کارهێنانت بۆ دەرمان لە کاتی ئاووس بونت دا زۆر بەربەست بێ و پابەند بێ تەنها بە دەرمانە سەلامەتەکانەوە.

٦ـ کە دایك و باوك خزمی پشت (خوێن) بن (وەك ئامۆزا) ئەوا ئەگەری گەورەتر هەیە کە منداڵەکانیان خێل بن یا پەنجەیەکی زیاد یان لە دەس یا پێ هەبێ، یا چەوتی لە پێ یا لێو شەق بن.

بۆ کەم کردنەوەی ئەم گرفتانەیان هەبوو پێویستە پلان بۆ هێنانی منداڵێکی تر دابنێی. (بە برگەی بیستەم دا بچۆرەوە)

سەردانی بنکەی تەندروستی کە لەوانەیە بتوانی یارمەتی منداڵەکەت دا ئەگەر نووقسانیەکی وای بوو.

★ بە نیسبەت خڕیلی چاوانی تەماشا ٢٢٥

★ ئەگەر پەنجەی زیادی لە دەس یا لە پێی بە بێ ئێسک بوو ئەوا دەزوویەکی پێوە ببەستە و دەزووەکە بە توندی بپێچە پەنجەکە و خۆی وشک دەکات و لە خۆوە دەکەوێ. ئەگەر پەنجەکە گەورە بوو تا رادەیەک یا هەندێ ئێسکی تیا بوو دەتوانی بیهێڵیتەوە یا بە عەملیاتی نەشتەرگەری لێی رزگار بی.

★ ئەگەر پێ کاتێ بەرەو ناوەوە نووشتا بوونەوە یا شێوەیان نا ئاسایی بوو. (ئەوا هەوڵ بدە بیانگێڕیتەوە شێوەی سروشتی خۆیان). ئەگەر بە ئاسانی سەرکەوتی دووبارەی کەرەوە لە رۆژێکدا چەند جارێ تا پێ کان بەرە بەرە دەگەڕێنەوە سەرباری سروشتی خۆیان.

ئەگەر نەتوانی پێ کانی منداڵەکە بنوشێنیتەوە بۆ باری سروشتی جا یەکسەر بیبە بۆ بنکەی تەندروستی کە لەوانەیە پێ ی بخەنە قاڵبێکی گەچەوە (تاپیەت) بۆ ئەوەی باشترین ئەنجام وەدەس بێنی پێویستە لە یەکەم دوو رۆژی پاش لە دایک بوونی چارەسەری بکەی.

★ لێوی سەرەوەی منداڵەکە شەق بوو یا بن مەچی گەرووی سەرەوەی دوو بەش بوو ئەوا زەحمەت دەبێ لە شیر خواردن.

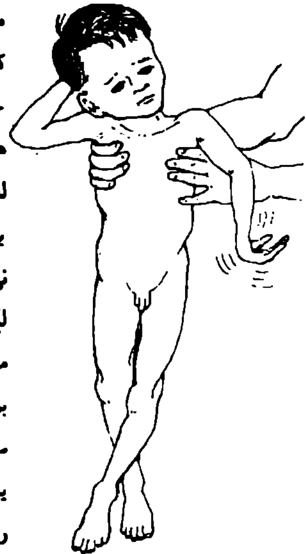
پێویستە لە سەرەت شیری بە کەوچک یا بە قەترە بلەبێ دەکرێ نەشتەرگەری لێو یا دەم منداڵەکە بگەڕێنێتەوە و حاڵەتە سروشتیەکەی خۆی. باشترین کات بۆ ئەنجام دانی عەملیاتی نەشتەرگەری بۆ لێو لە نێوان مانگی چوارەم و شەشەم دایە و بۆ دەمیش لە مانگی هەژدەهەم دایە.

٧ـ لەوانەیە لە ئاکامی زەحمەتی بیبزێ لە کاتی منداڵ بوون دا

٨ـ لەوانەیە لە ئاکامی زەحمەتی لە کاتی منداڵ بوون دا هەندێ فەوتانی مێشک بێتە هۆی کرژ بوونی منداڵ و تووش بوونی گەشکەو ئی رێژەی مەترسی زیاد دەکات ئەگەر هەناسەدانی منداڵ لە کاتی لە دایک بوونی دواکەوت یا ئەگەر دایک دەرزی ئۆکسیتۆسین)ی پێش لە دایک بوونی منداڵەکە وەرگرت.

وریا بە کاتی هەڵبژاردنی مامان و رێی مەدە بە ئۆکسیتۆسین پێش لە دایک بوونی منداڵەکە بەکاربێنێ.

منداڵی گرژ (ئیفلیجی مێشك)



ماسولکەکانی منداڵی تووش بووی گرژ بوونەوە توندو رەق دەبن و ناگری کۆنترۆڵیان کات و لەوانەیە دەم و چاوی منداڵ یا مل یا لەشی چەماو ویچ بێ و جوولەکانی لەرزاوی بێ و زۆر جار ماسولکەکانی توند و رەقی لاقەکانی دەبنە هۆی لە یەك ئاڵانی لاقەکانی وەك قەیچی.

لەوانەیە منداڵ لە کاتێ لە دایك بووندا سروشتی دیار بێ و لەوانەیە قەڵەو دیار بێ و رەق بوونی زیاد بکات کە لە ساڵ دا بەرەو پێشەوە دەچێ. بەڵام زەروری نییە منداڵەکە عەقڵ ناتەواو بێ.

لێرەدا هیچ دەرمانێکی چاکەرەوە نییە بۆ فەوتانی مێشك کە منداڵەکەی گرژ کردوە. و منداڵەکە پێویستی بە چاودێری تایبەت هەیە بۆ نموونە یارمەتی بدات بۆ رێ گرتن لە رەق بوونی ماسولکەکانی لاق یا پێ کانی. لێرەدا پەیرەوی چارەسەری تایبەت بە لە جێ چوونی سمت بکە ل ٣١٦، یا پێی گیر (ل ٣١٩) ئەگەر ئەوە پێویست بوو.

یارمەتی منداڵەکە بدە بۆ خۆ غل کردنەوە و دانیشتن و وەستان بە پێوەو پاشان بۆ جوڵەی رێ‌کردن. هانی دە بۆ بە کار هێنانی عەقڵ و لەشی بە گوێرەی توانا و لە سەر فێر بوونیش هەتاکو ئەگەر زەحمەتی لەقسە کردنیش دا بێنی لەوانەیە عەقڵ بێ گەرد بێ، و لەوانەیە زۆر و وردەکاری و پیشەی فێر بێ ئەگەر دەرفەتی درایێ

یارمەتی دە یارمەتی خۆی بدات.



بۆ رێ‌گرتن لە دوا کەوتنی عەقڵ یا ئەو گرفتانەی کە منداڵ لە کاتی لە دایك بووندا تووشی دەبن، پێویستە ژنەکە پەیرەوی ئەم شتانە بکات

١- هەوڵ دە شوو بە خزمە زۆر نزیکەکانت نەکەی بە تایبەتی ئەگەر ژن هێنان لە ناو ئەندامانی خێزانەکەت زۆر بوو

٢- لە کاتی ئاووس بووندا گەورەترین رێژەی گۆشت و هێلکە ومیوەو سەوزە کە دەکرێ بخۆ.

٣- خوێی تێکەڵ بە یۆد لە جیاتی خوێی ئاسایی بە کاربێنە لە کاتی ئاووس بوون دا

٤- نە جگەرە بکێشەو نە مەی بنۆشە (ل ١٤٩)

٥- خۆ لە وەرگرتنی دەرمان لادە لە کاتی ئاووس بوون دا جگە لە دەرمانە سەلامەتەکان.

٦- وووریا بە لە کاتی هەڵبژاردنی مامانی یاسایی ووریای بێ مەدە ئۆکسیتۆسینیت بداتێ پێش لە دایك بوونی منداڵەکە (ل ٢٦٦)

٧- لە تووش بوونی سیرۆژەی ئەڵمانی لە کاتی ئاووس بوون دا دوور کەوە.

٨- منداڵی‌ ئەهێنە ئەگەر لە منداڵێ زیاترت هەبوو تووشی نوقسانی لە یەك چووی هەبوو (رێکخستنی خێزان ل ٢٨٣).

٩- هەوڵ دە سك نەکەی ئەگەر سی و پێنج ساڵت تێپەر کردوە.

دوا کەوتن (پەککەوتن) لە مانگانی ئەوەڵی ژیان

هەندێ لەو منداڵانەی کە ساغ دیارن لە کاتی لە دایك بوون دا لەوە پاش گەشەیەکی سروشتی ناکەن و بە هۆی بەد خۆراکیەوە و دەبەنگە دەبن.

مێشك لە یەکەم مانگی تەمەن دا لە ئەندامەکانی تری خێراتر گەشە دەکات و لە بەر ئەوە خۆراکی کۆرپەکە زۆر گرنگە و شیری دایك باشترین خۆراکە بۆ منداڵ (تەماشا ل ١٢١).

یارمەتی دانی منداڵان بۆ فێر بوون

کە منداڵ گەشە دەکات ئەو بەشێ لەوەی پێ ئەوتری فێری دەبێ. زانیاری و پسپۆری کە لە خوێندنگا فێریان دەبێ یاریدەی دەدات و لەوە پاش تێگەیشتنەکەی زیاد دەکات. خوێندنگا بۆ منداڵ گرنگە. بەڵام منداڵ لە ماڵ زۆر فێر دەبێ یا لە مەزرا یا لە جەنگەڵ و بە چاودێری و گوێ راگرتن و هەوڵ دانی لاسایی کردنەوەی ئەوەی کە دەیبینێ لە خەڵکانی ترەوە فێر دەبێ و لەوانەیە ئەوەندە لە قسەی خەڵکەوە فێر نەبێ وەك لەکردارەیانەوە فێر دەبێ و هەندێ لەو شتانەی کە منداڵ فێری دەبێ وەك سەوزو ئەرك هەڵگرتن و هاوبەشی لە رژێ گەورەنەی قازانج بەخشەوە دەبێ.

منداڵ لەرێی سەرکێشیەوە فێر دەبێ ئەو پێویستی بەوەیە چۆن فێر بێ هەڵسێ بە هەندێ کار بە خۆی و ئەگەر هەڵەش بکات کە منداڵ بچووك دەبێ پێویستە لە مەترسی بپارێزرێ. بەڵام کە گەورە دەبێ یاریدەی دە با بەپەخ بە کارەکانی خۆی بدات هەندێ بەرپرسیاری بدەرێ و رێز لە بریارەکانی بگرە ئەگەر لە گەڵت جیاوازیشی بوو کە منداڵەکە بچووکە و بیر کردنەوە بەرەو تیر کردنی پێویستیەکانی و کە گەورە دەبێ چەش لە یاریدەی خەڵکی دەبێ سوپاسی یاریدەدانی منداڵان بۆ تۆ بکە وایان هەست پێ بکە کە هەستێ بە گرنگی کارەکەیان بکەن.

منداڵی ئازا گەلێ پرسیار دەپرسێ ئەگەر باوکان و دایکان و فێرکاران و خەڵکانی تر وەڵامی پرسیارەکانیان دابەوە. بە روونی و ئەمانەت ئەوا منداڵەکان ئیعتراف دەکەن بەوەی کە نایزانن منداڵان هەر بەردەوام دەبن لە پرسیار کردن و کە گەورە دەبن خۆیان بە شوێن رێگادا دەگەرێن بۆ چاکردنی گوندەکانیان و ژینگەکەیان بۆ ئەوەی ببێتە باشترین شوێنی ژیان.



بە نۆبزی (بە خورتی) منداڵەکانتان فێری رەوشتی خۆتان مەکەن چونکە ئەوان لە زەمانێ غەیری زەمانی ئێوە لە دایك بوون.

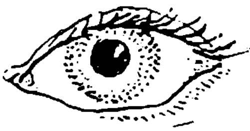
برگەی ٢٢ تەندروستی گەورەکان و نەخۆشییەکانیان

ئەم بڕگەیە تۆژینەوە دەربارەی پاراستنی پێگەیشتوان و بەساڵاچووان و چارەسەرکردنی گرفتەکانیان دەکات

کاکڵەی گرفتە تەندروستییەکان

کەمە برگەکانی تردا باسیان لێوەکرا.

بە زەحمەت بینین (کزی بینایی (تەماش ل ٢٢٥)



گەلێ خەڵك پاش تێپەڕکردنی چل ساڵە بەزەحمەت شتە نزیکەکان بەروونی دەبینن و زۆرجار بەکارهێنانی چاویلکە بە کەڵکیان دێت.

پێویستە چاودێری نیشانەکانی ئاوی رەش (گلوکوما) بکرێ لەهەر کەسێکا چل ساڵەی تێپەڕکردبێ، ئەوە دەبێتە هۆی لەدەس دانی چاو لەحاڵەتێکاکە چارەسەر نەکرێ. لەسەر ئەوانەیە هەرکە نیشانەکانی ئاوی رەشیان (ل ٢٢٢) دۆزیەوە پەلەکەن بۆ داواکردنی یارمەتی پزیشکی.

لە گرفتە باوەکانی تری بینین لە بەساڵاچووان دا ئاوی سپی (تەماشا کە ل ٢٢٤) و مێشەکردنی چاو (بەڵەی بچوکی جوڵاون . ل ٢٢٧).



کزی و ماندووی، و خووڕەوشتی خواردن.

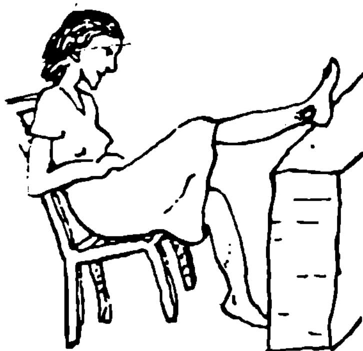
روونەکە بەساڵا چووان کەم چالاك ترو کەم هێزتر دەبن لەوەی کەلەسەری بوون لەلاویتیاندا. بەڵام لاوازیەکەیان زیاتر دەکات کە خوراکی باش نەخۆن. لەگەڵ ئەوەی کە بەساڵا چووان زۆر ناخۆن بەڵام لەسەریانە رۆژانە خۆراکی تەواو بخۆن بۆ بنیادنانی لەشیان (تەماشا ل ١٠٠ ـ ١١١)

پی ئاوسان (ل ١٧٦).

ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی ئاوسانی پێیەکان زۆرن، بەڵام زۆرجار هۆی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ کزیی سووڕی خوێن (ل ٢١٣) یا نارەحەتی دڵ (ل ٣٢٥).

باشترین چارەسەر پێ بەرزکردنەوەیە هەرچیەك هۆی ئاوسانەکەبێ و لەوانەیە ڕێکردن هەندێ جار یارمەتی دات. بەڵام پێویستە دا نیشتن و ئەوەستن بۆ ماوەیەکی درێژ و پێیەکانت بەرەو خوارەوە شۆڕبووبێتەوە. پێ کانت تا دەتوانی بەرز ڕاگرە.

زامە کۆن کردەکانی لاق و پێ/(تەماشا ل ٢٠).



ئەم زامانە زۆرجار بەهۆی بەدی سووڕی خوێنەوە یا بەهۆی دەوالی‌بەوە (ل ١٧٥) (شێ بوونـەوەی خوێن ئاوس) روو دەدەن. نەخۆشی‌ی شەکرە یەکێ لە هۆکانە (ل١٢٧). بۆ زانینی لەگەرەکانی تر تەماشا ل ٢٠ چابوونەوەی زامەکانی ئاکلی بەهۆی سووڕی خوێن پێویستی بە ماوەیەکی درێژ هەیە.

پاك و خاوێنی زامـەکـان تا دەتوانی بپارێزە. پەڵەوی پاك (کوڵاو و صابون پێشوو بەردەوام تەداوی کە وشاشـەکەی بگۆڕە.

ئەگەر نیشانـەکـانی هەوکـردن دەرکـەوت ئەوا لەمەڕتە چارەسەری بڕیاردارو لە ل ٨٨.ی بۆ بکەی..

پێ‌کانت بەرزکەرەوە لە کاتی دانیشتن یا خەوت

زەحمەت بینین لە میزکردندا تەماشا ل ٢٣٥)

لەوانەیە پەلوانی بەسـالا چووکە زەحمـەتی دەبینین لە میزکردندا یا ئەوانەی میزیان کەم دەبێ یا بچڕ بچڕ دەبێ تووشی ئاوسانی (گەورەبوونی) پرۆستات بووبێ (تەماشا ل ٢٣٥)

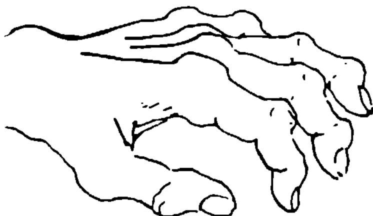
کۆکەی درێژخایەن (کۆن کردە) (تەماشا ل ١٦٨).

پێویستە لەسەر ئەوانگە زۆر دەکۆکن دەس لە جگەرەکێشـان هەڵگرن و داوای یارمەتی پزیشکی بکەن. ئەگەر لەگەڵ نیشانەکانی تووش بوونیان بەسیل ڕۆژانی لاوێتیان هەبوو یا کوکە یان خوێنی لەگەڵ بوو. لەوانەیە ئەوە نیشانەی تووش بوونیان بێ بەسـیل.

ئەگـەر کۆخـەی بەسـالا چووان خیزە یا تەنگە نەفەسـی‌ی لەگەڵ بوو یا پێیان ئاوسـابوو ئەوە لەوانەیە تووش بووبێتە بەناڕەحەتیەکانی دڵ بگەیەنێ (تەماشا لا پەڕەی داهاتوو).



رۆماتیزمەی جومگەکان (جوومگە بە ئازارەکان) (ل ١٧٣)



گەلێ لە بەسـالا چووان تووشی هەوکردنی جوومگەکان دەبن.

بۆ کەم کردنەوەی شوێنەواری ئەم هەوکردنە،

★ جومگەکەی کە ئازارت دەدات پشووی پێ‌بدە

★ گەرمکی گەرم بەکاربێنە (ل ١٩٤).

★ دەرمانی ئێش بڕ وەرگرە باشـەکەیان ئەسپرین.

★ لە حاڵەتی هەوکردنە توندەکان دوو یا سێ حەبی ئەسـپرین هەر چوار سـەعات جارێ لەگەڵ کاربوناتی صودا د - لەگەڵ شیر یا ئاوی زۆر وەرگرە.

★ جومگە تووش بووەکەت وەرزش پێ بکە بۆ ئەوەی تا دەتوانی زیاترین جوولەی بپارێزی.

نەخۆشی‌ی گرنگی تری بەسالا چووان

نارەحەتیەکانی دڵ.

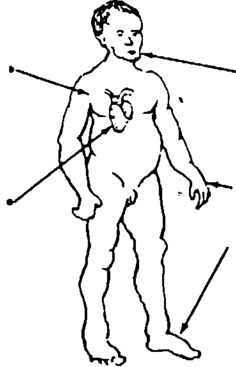
نارەحەتی دڵ لەبەسالا چوواندا زۆرە بەتایبەتی قەڵەوەکانیان و جگەرەکێشەکانیان یا ئەوانەی فشاری خوێن بەرزیان ههیە.

نیشانەکانی گرفتەکانی دڵ:

★ دڵەڕاوکێ و تەنگە نەفەسی پاش جووڵە و حاڵەتی وەك تەنگەنەفەسی

★ خێرایی لێدانی دڵ، بێ‌هێزو پچڕ پچڕ

★ ئاوسانی پێ‌کان پاش ئێوەڕوان خراپتر دەبێ.



★ ئێشی لەناکاو لە سنگ و شانی چەپ یا باڵ پاش هەڵسان بەجووڵە کە پاش چەند دەقیقەیەك نامێنێ کە پشوویدا. (کوشتە سینە) (ئەنجاینە)

★ ئازاری تیژ وەك ئەوەی قورسایەك سنگی بهارێ و پشوودانیش لەناو ناچێ (مردنی شانەکانی دڵ).

چارەسەر:

★ نەخۆشی‌یە جیاجیاکانی دڵ پێویستیان بە دەرمانی دیاری کراوو جیاواز ههیە. و کە پێویستە بە زۆر وورياییەوە بدرێ. ئەگەر وات بڕوا کرد کە هەر کەسێ گرفتێکی دڵ ههیە پێویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکەی. چونکە لەکاتی گونجاودا دەرمانی بدەیتی زۆر گرنگە.

★ پێویستە لەسەر ئەوانەی تووشی نارەحەتی دڵ بوون خۆیان زۆر ماندوو نەکەن بەکارەوە تا ئەو رادەیەی کەوایان لێ بکات تووشی ئازاری سنگ یا هەناسە سوارێ بن. بەڵام هەڵسان بەهەمەندێ وەرزش سووك بەرێکی رێ لە نارەحەتی دڵ دەگرێ.

★ پێویستە تووش بووانی گرفتەکانی دڵ خۆراکی چەوریان لێ قەدەغە بکرێ هەروەها پێویستە لەسەری کێشی کەم کاتەوەو ئەگەر کێشی لە ناوەند زیاتر بوو.

★ پێویستە لەسەر بەسالا چوو خوێ و خۆراکی سوێر پارێز لێ بکات ئەگەر هەستی بە تەنگە نەفەسی یا بەئاوسانی پێ کان کرد.

★ پێویستە لەسەر ئەو کەسەی تووشی قەیرانی دڵ یا ئازارێکی نکاو لە سنگ دەبێ پشوویدات لە شوێنێکی فێنك دا تا ئازارەکە دەڕەوێتەوە.

ئەگەر ئێشی سنگەکە تیژ بوو و پشوو بەکەڵکی نەهات یا نیشانەکانی بووراندنەوەی لێ دیاریدا (ل ٧٧) لەوانەیە ئەوە نیشانەی مردنی هەندێ شانەکانی دڵ بێ.



پێویستە لەسەری لەم حاڵەتەدا جێ بەرنەدا و پشووی تەواو بدات بۆ هەفتەیەك یا زیاتر تا ئازارەکە یا بووراندنەوەکە دەڕەوێتەوە. پاشان دەس بەدانیشتن و جووڵەی خاوو شێنەیی بکات بەمەرجێ ئارام خۆی ڕاگرێ لانی کەم تا مانگێ. و پێویستە یاریدەی پزیشکی وەدەس بێنێ.

خۆپاراستن

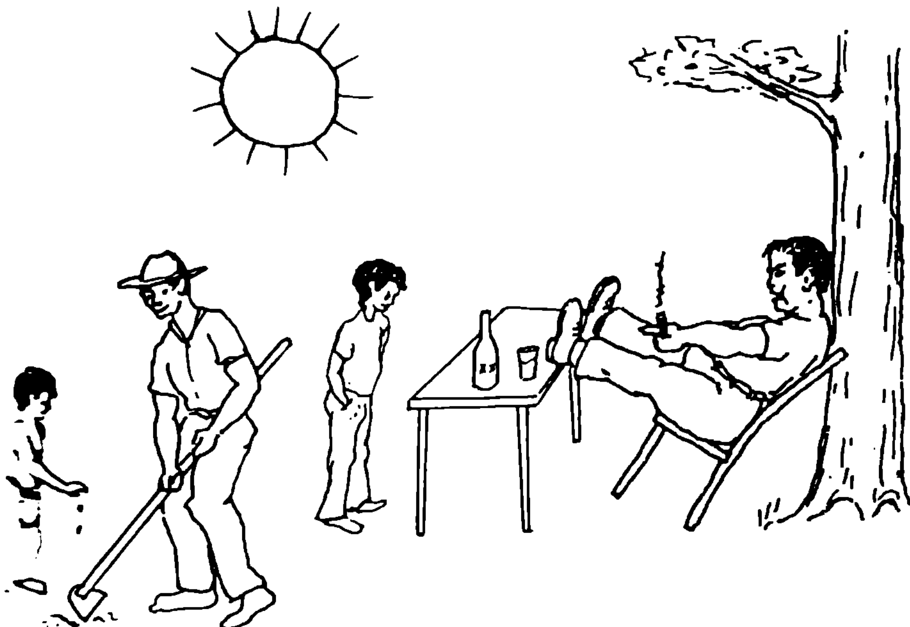
تەماشا لاپەڕەی داهاتوو.

هەندێ ووشە بۆ ئەو لاوانەی کە ئارەزوویان وایە لەش ساغ بمێنەوە کە بەساڵا دەچن.

ئەو گرفتە تەندروستیانەی کە لە پیری دا روو دەدات لەوانە: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، رەق بوونی خوێن بەرەکد ‌نەخۆشی‌یەکانی دڵ و جەڵتەی مێشك، زۆر جار لەناکاوی شێوازی ژیانی مرۆڤەوەیە، و خۆراکی و خواردنەوەی جگەرەکێشانی، لەکاتی منداڵیدا. هیوات کە بەلەش ساغی بمێنەوە بۆ ماوەیەکی دوور زیاد دەبێت ئەگەر ئەم ئامۆژگاریانە پەیڕەوکەی.

١ـ خۆراکی بە پێی پێ چەورییەکی تەواو بخۆ. خۆ لە زیاد کردنی کێش لەسەروو ناوەندەوە بپارێزە.
٢ـ مەی زۆر مەنۆشە.
٣ـ جگەرە مەکێشە.
٤ـ چالاکی لەش و دەروونی خۆت بپارێزە.
٥ـ خەوی چاك و پشووی تەواو بکە.
٦ـ فێربە چۆن پشوودەدەی و ئەو کارانەی نارەحەتت دەکەن بەباشی‌ی چارەسەرکە.

دەکرێ خۆ لە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و رەق بوونی خوێن بەران لادەی یا کەمی کەیتەوە کە هەردوکیان هۆی سەرەکین لە پشت نەخۆشی‌یەکانی دڵ و جەڵتەوە. ئەگەر پەیڕەوی ئەو ئامۆژگاریە رابووردوانەت کرد.
کەم کردنەوەی فشاری خوێنی بەرز زۆر گرنگە لە خۆپاراستنی لە نەخۆشی‌یەکانی دڵ و جەڵتە ری لێ گرتنیان. و لەو ئەوانەیە کە مەبنەتی‌یان لەمەس فشاری خوێن هەیە ناوە ناوە خۆیان فحص کەن و هەڵسن بەوەی کە پێویستە بۆ هێنانە خوارەوەی ئەگەر فشارەکە بەرزە لە جگەرەکێشان و خواردن کەم کردنەوە دابەزی (ئەگەر قەڵەو بێ) و دەبێ هەڵسن بە وەرزش و پشوو بدەن و خوێ لە خۆراك کەم کردنەوە. بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەم کردنەوەی فشار بەکەڵکە.



کێ لەم دوو پیاوە لەوانەیە تەمەنێ درێژتر بە تەندروستی و لەش ساغی بژی؟ کێیان لەوانەیە تووشی نەخۆشی‌یەکانی دڵ یا جەڵتە دەبێ؟ بۆچی؟ و چەند هۆ دەتوانی بژمێری.؟

جەڵتە (لەکارکەوتنی مێشك)

جەڵتە لەبەساڵا چووان دا بەهۆی مەیینی خوێنەوە یا بەهۆی خوێن بەربوونی ناو مێشك ڕوودەدات.
و زۆر جار جەڵتەکە لە نکاو دەبێ و بەبێ زەنگی پێش وەخت. و لەوانەیە کەسەکە بکەوێتە سەر زەوی و لەخۆی چێ و هەناسەی توند بێ و دەم و چاوی سوور هەڵگەڕێ و لێدانی دڵ بەهێز بێ و بەڵام لەسەرخۆ بێ. و لەوانەیە بەبێ هۆشی بمێنێتەوە بۆ چەند سەعاتێ یا چەند ڕۆژێ.



ئەگەر ژیا لەوانەیە تووشی زەحمەتی قسەکردن یا بینین یا بیرکردنەوەبێ. و لەوانەیە لایەکی لەشی یە دەم و چاوی تووشی ئیفلیجی بێ. ئەگەر جەڵتەکە سووك بوو لەوانەیە ئەمانە هەموو لە تووش بوو ڕوودەدات بەبێ ئەوەی لەخۆی بچێ. ئەو ناڕەحەتیانەی ناکاوی جەڵتە لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات دا لە هەندێ حاڵەت دا چاك ئەبن.

چارەسەر:
کەسە تووش بووەکە بخەرە جێگاکەیەوە سەری کەمێ بەرەو سەرەوەی بێ ئەگەر بوورا بووەوە ئەوا سەری بەرەو دواوە لارکەرەوە و بیخەرە لاوە بۆ ئەوەی لیکەکەی یا ڕشانەوەکەی نەگەڕێتەوە سی یەکانی. هیچ خۆراکێ یا خواردنەوە یا دەرمانێکی (ل ٧٨) مەدەرێ. داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

پاش تەواو بوونی جەڵتەکە. و لەحاڵەتی مانەوەی تووش بووەکە بەئیفلیجی بەشێکی. یارمەتی دە بۆ بەکارهێنانی داری بۆری کردن دەسە سافەکەی بەکاربێنێ و پشت بەخۆی ببەستێ. پێویستە لەسەری خۆ لە ماندێ بوون یا تووڕەبوون بپارێزێ.

خۆپاراستن:
(تەماشای لاپەڕەی پێشوو بکە).

تێبینی: ئەگەر ئیفلیجی لەبەشێ لەدەم و چاوی کەسە تەمەن ناوەندەکە یا بچووکە کەرووی‌دا بەبێ ڕوودانی نیشانەکانی جەڵتە. ئەوە زۆرجار ڕوودانی ئیفلیجی موەقەت دەگەیەنێ لە ڕەگەکانی ڕوو (ئیفلیجی بێل)، و زۆرجار لە خۆیەوە پاش چەند هەفتەیەك یا چەند مانگێ دەڕەوێتەوە هۆکەی نازانرێ. پێویست بەچارەسەر ناکات. بەڵام گەرمکی گەرم دەکرێ هەندێ قازانج بگەیەنێ. و لە حاڵەتی نەتوانینی داخستنی پێڵوی چاوێکی بەتەواوتی ئەوا بەشەو داپۆشە لەشەو بۆ ئەوەی لەووشك بوونەوەی بپارێزێ و نەفەوتێ (یا قەترەی دژ ووشك بوونەوەی چاو وەك سیلاوێس بەکاربێنە).

کەربوون (لەگەڵ گوێ زرنگانەوەو گێژ بوون.



ئەو کەربوونەی کە بەرەبەرە ڕوودەدات بەبێ ئێش یا هیچ نیشانەیەکی تر ئەو حاڵەتە چانابێتەوە. لەگەڵ ئەوەی بەکارهێنانی سەماعە لەوانەیە بەکەڵك بێ. و دەکرێ بەهۆی هەوکردنەوەی گوێ و کەربوون ڕوودەدات (تەماشا ل ٣٠٩).
ئەگەر یەکێ لە بەساڵا چووان گوێیەکی یا دووگوێی لەدەس دا لەگەڵ گێژ بوونی توندو زرنگانەوە لەوە نیشانەی نەخۆشی (مینیر) لەسەر نەخۆشە دژی هیستامین وەرگرێ (دایمنهیدرینێت) (ل٣٧٢ درامینم) وەرگرێ و لەجێ‌دا بمێنێ تا هەموو نیشانەکانی دەڕەوێتەوە. پێویستە خوێ لەگەڵ خۆراکدا نەخوات. ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە لە ماوەیەکی کورت دا چانەبوو پێویستە پەلە بکرێ لە داوای یارمەتی پزیشکی.

خەوزڕان

شتێکی سروشتی‌یە کە بەساڵاچووان پێویستیان بەچەند سەعاتێ کەمتر لە لاوان خەو هەیە. و لەبەر ئەوە لەوانەیە بۆ چەند سەعاتێ لەشەوانی زستانی درێژ خەویان بزڕێ.

وەرگرتنی هەندێ دەرمان لەوانەیە یارمەتی خەو بدات بەڵام ئەوە زۆر حەزی لێ ناکرێ تەنها لە حاڵەتە پێویستەکان نەبێ.

هەندێ پێشنیار بۆ خەو:

★ وەرزش تەواو بکە لە کاتی رۆژدا.

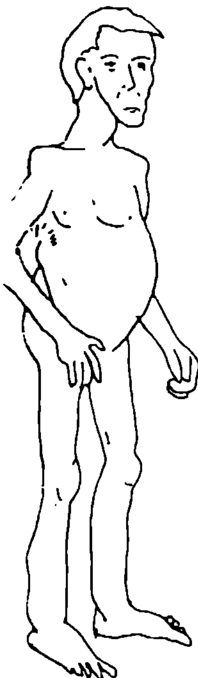
★ قاوە یا چا مەخۆرەوە بەتایبەتی لە کاتی پاش نیوەڕوان یا شەو.

★ پەرداخێ شیری گەرم یا شیرو هەنگوین پێش نووستن بخۆرەوە.

★ ئەگەر کەڵکت لەم پێشنیارانە نەدی ئەوا فنیرگان یا دایمنهایدرنیایت (ل ٣٧٢ درامینێ) تاقی کەرەوە.

پێش نووستن بەنیو سەعات. ئەم دەرمانە بە خووی پێ‌پێ ناگری، هەروەك دەرمانخانەکان ترن.

بەموّم بوونی جگەر



تووشی ئالوودە بووانی مەی نۆشین دەبێ، و دەکرێ لە ئەنجامی هۆکانی تر بێ.

نیشانەکان:

● نیشانەکانی بەموّم بوونی جگەر وەك نیشانەکانی هەوکردنی جگەر دەس پێ‌دەکات لەگەڵ لاوازیی خۆراك لەبەرچاو کەوتن و دڵ تێك چوون و ئازار لەلای راستەوە (ناوچەی جگەر)

● لەشی تووش بوو دەس بە لاواز بوون دەکات و لەوانەیە خوێن برشێنێتەوە. و لەحاڵەتی توندا پێ‌کان و سك دەئاوسێن. و لەوانەیە سینەی چاورێست زەرد هەڵگەرێن.

چارسەر:

لەحاڵەتی توند بوونی بەموّم بوون چارەسەری قورس دەبێ. پرس بە پزیشك کە.

خۆپارستن: مەی مەنۆشە.

گرفتەکانی زراو:



زراو بریتی‌یە لە کیسەیەکی بچووك بەجگەرەوە نووساوە و ڕێی تاڵی ڕەنگ سەوزی تیایە یارمەتی هەرس کردنی خۆراکی چەور ـ دات پێی دەڵێن «تاڵاو» «زەرداو» و نەخۆشی‌ی زراو زۆرجار تووشی ژنە قەڵەوەکانی پاش چل ساڵە دەبێ.

نیشانەکان:

- ئازاری توندی گەدە لە کۆتایی پەراسووی ڕاستی قەفەسەی سنگ. و لەوانەیە ئێشەکەی بگاتە سەرووی لای ڕاستی پشتەوە.
- ئازارەکان پاش سەعاتێ یا کەمتر لە خواردنی چەور ڕوودەدەن. و لەوانەیە ڕشانەوە و بەهۆی ئازارە توندەکەوە ڕووبدات.
- لەوانەیە تای بەرزەوەبێ.
- زۆرجار ڕەنگی چاوان زەرد دەبێ (زەردوویی، زەرتك)

چارەسەر:

★ بیلا دۆنا یا هەر دژێکی کرژبوونەوە بۆ ئازار کەم کردنەوە بەکاربێنە (ل ٣٦٧). ئارام بەخشە بە هێزەکان پێویستە نەسڕێن لەوانەیە لەم حاڵەتدا بەکاربهێت.

★ ئەگەر تووش بووەکە تای بەرزی لێبوو پێویستە تێراسایکلین یا ئەمپسلین (ل ٣٥١) وەرگری.

★ خۆراکی چەور مەخۆ. پێویستە قەڵەوەکە واز لە خواردنی ڕێژەیەکی گەورە خۆراك بێنێ و کێشی خۆی کەم کاتەوە.

★ لە حاڵەتە توندەکە یا درێژخایەنەکە پێویستە یارمەتی پزیشکی‌ی وەدەس بێنێ. لەوانەیە عەمەلیاتی نەشتەرگەری پێویست بێ.

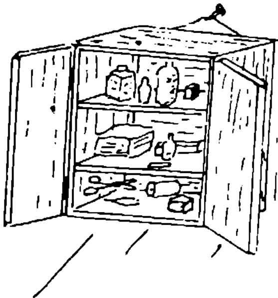
خۆپاراستن

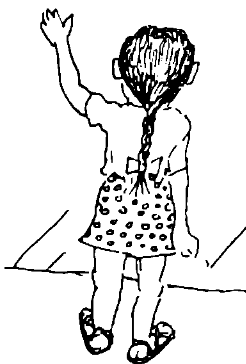
لەسەر ژنە قەڵەوەکانە کێشیان کەم کەنەوە خۆ لە خۆراکی چەور یا شیرینەمەنی یا چەوری‌یەکان بپارێزی. و خۆراکیان کەم کەنەوە.

چۆنیەتی چاودێری کردنی کەرەسە پزیشکی یەکە.

١- ئاگادار کردنەوە: جانتا پزیشکی یەکە دوور لە دەستی منداڵ بگرە چونکە هەر دەرمانێ بەرێژەیەکی گەورە وەرگیرێ دەکرێ ژەهراوی بوون دروست کات.
٢- دڵنیابە لە بەش بەش کردن و ئامۆژگاری بەکار هێنانی لەگەڵ هەر بەشەیان، ونوسخەیەك لەم کتێبە لە کۆڵە (جانتاکە) هەڵگرە.
٣- دەرمانە کان لە شوێنانی پاك وخاوێن ووشك وسارد وبێ سپارك وشك هەڵگرە کەرەسە وشاش ولۆکەکان بپارێزە بەخستنیان بە کیسەیەکی داخراوە لە نایلون دروست کرابێ.
٤- پادەرمانە گرنگە و پێویستەکان بۆ حاڵەتی نکلو لئاسایی بەکار هێنانێ پەڵەبێن. وهەر چەند یەکێکیان بەکار هات بە پەلە لە شوێنەکە دانەرەوە.
٥- تەماشا مێژووی تەواو بوونی کاریگەرێتی بەکار هێنانی دەرمانە کەبکە، ئەگەر مێژووی بەکار هێنانی تێپەڕیبوو پادەرمانەکە وا دەرکەوت تێك چووە فڕێ ئەدە دەرمانی تازە وەدەس بێنە.

تێبینی:
لەوانەیە هەندێ دەرمانی زۆر ترسناك بن ئەگەر پاش مێژووەدا نراوەکەی خۆی بەکار بێ (وەرگیر) ونموونەش بە تایبەتی پاسی تێتراسایکین دەکەین. بەڵام پەنسلین (ئامادە کراوە بەشێوەی حەب یا تۆز شروب پادەرزی) دەکرێ حەتتا کو پاش ساڵێ لە تەواو بوونی مێژوو دیاری کراوە کە بەکار بێ بەمەرجێ لە شوێنێکی وشك و خاوێن وساردا هەڵبگیرێ ولەوانەیە پەنسلین کۆن هەندێ کاریگەرێتی لە دەس دا ولەبەر ئەوە پێویستە ڕێژەی ژەمەکەی زیاد کرێ.
ئاگادار کردنەوە:
ئەگەر زیاد کردنی ڕێژەک ڕێتان بەخش نەبوو بەنیسبەت پەنسلین ئەوا بەنیسبەت دەرمانی ترەوە ترسناکە.

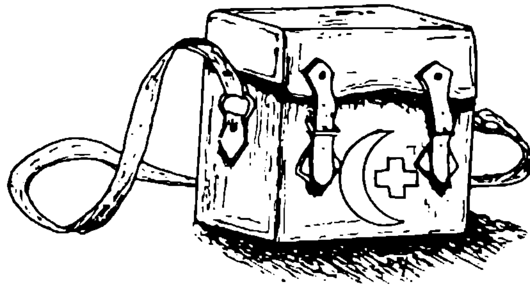




دەرمانەکان دوور لە دەستی منداڵان هەڵگرە (بپارێزە)

بڕگەی ٢٣

جانتای پزیشکی (کۆڵەپشتی پزیشکی)



پێویستە لەسەر هەموو خێزانێ یا هەموو گوندێ هەندێ دەرمانی هەبێ بۆ ئامادە بوونی حاڵەتی ناکاو.

پێویستە لەسەر خێزان (جانتای پزیشکی ماڵەوە)ی ئامادەکات (ل ٣٣٤). کە دەرمانی زەروری تیابێ بۆ چارەسەری وەموکردنە سووکەکان وبۆ چارەسەر کردنی گرفتە تەندروستییە باوەکان.

زۆر پێویستە گوند جانتای پزیشکی تەواوی هەبێ (ل ٣٣٦) ڕێژەی پێویستی تیابە بۆ چاودێری ڕۆژانەی گرفتە تەندروستیەکان و بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییە ترسناک کە کان یا فریاگوزارییەکان و باشتر وایە کەسێکی لێپرسراو یکی یا خەڵکی بڕوایان پێ بێ. وەک کارگەری تەندروستی یا فێرکار یا کوێخا یەکێ لەوانەی کان پاخلوەن کوگا یا هەرکەسێکی تر باشتر وایە هەموو ئەندامانی گوند بەشداری بکەن لە ڕێکخستنی دەرمانەکەو نرخەکەی دابەشکەن. ولەسەر هەموانە بزانن کە ئەم کۆڵە دەرمانە (جانتای دەرمان) بۆ قازانجی هەموانە. بۆ ئەوانەی توانای بەشداریان هەیە وبۆ ئەوانەی ناتوانن لەلاپەرەکانی دا هاتوودا هەندێ پێشنیاری پەیوەندیە ئەوە ڕووکی کۆڵە دەرمانەکەوە بێ دەتوانی ئەم لیستە دەرمانانە بەهی تر بگۆڕی کە لەوانەیە بەکەڵکی ژینگەکەت و کۆمەڵەکەت بێ. لەگەڵ ئەوەی لیستەکە بابەتی دەرمانی نوێ تیایە دەکرێ هەندێ چارەسەری خۆماڵی ناسراویە کاریگەرتیشی بۆ سەلامەتی بۆ زیاد کرێ.

بڕی پێویست لە هەردەمانێ بۆ ئەم جانتا دەرمانە چەندە؟

وا ئامۆژگاری دەکرێ کە ڕێژەیەکی کەم لە دەرمانی ئامادە بۆ بەکار هێنان بکرێتە ئەم جانتا پزیشکی یەوە. ولە هەندێ حاڵەت دا ئەم ڕێژەیە بەسە بۆ تەنها دەس بە چارەسەر کردن ولەوانەیە پێویست بێ نەخۆش بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە یا دەرمانی زیادەی تری بۆ ئامادە بکرێ.

بڕیاردانی ڕێژەی دەرمان پشت بە ژمارەی کە سانێ کەڵکی لێ وەردەگرن وزەحمەتی وئاسانی وەدەس هێنانی لە کاتی خەرج کردنی یا ئەمانی ونەوە دەبەستێ وهەروەها پشت بە نرخی ئەم دەرمانانە و بەشداری خەڵکی دەبەستێ لەوانەشە هەندێ دەرمانی پێویست زۆر گران بەها بێ. بەڵام ژێری ئەوەیە ڕێژەی تەواوت لا پارێزرا بێ بۆ بەکار هێنانی بۆ حاڵەتی زەرووری.

تێبینی: ئامادە کردنی جانتا دەرمانی منداڵ بوون پێویستەکانی مامان وەک پێران بۆ منداڵ بوون لە ٣٥٤ و ٢٥٥ باس کراوە

کڕینی ناوەڕۆکی جانتا پزیشکی یەکە..

زۆر بەی ئەو دەرمانانەی کە لەم پەرتووکەدا ئامۆژگاری پێ کراوە لە دەرمانخانەکانی شاردا هەن. ئەگەر چەند خێزانی بەشدار یان کرد یا هەموو دانیشتوانی گوندەکە لەیەک کاتدا بۆ کڕینی دەرمانـەکان لەوانەیە بە نرخێ هەرزان وەدەست بێنن. ولەوانەیە نرخەکان زۆر کەمتر بکەون ئەگەر توانیان بە کۆمەڵ فرۆش بکڕن.

ئەگەر دەرمانخانەکە بە ناوە بازرگانیەکەی دەرمان نەفرۆشێ کە تۆ دەتەوێ ئەوا دەتوانی مارکە (نیشانەیەکی) یەکی تر بکڕی بەڵام دڵنیا بە لە ناوەڕۆکی هەمان دەرمان خۆی. . ودڵنیابە لە بڕی ژەمەکەی.

پێش کڕین بەراووردی نرخەکەی بکە، هەندێکیان گرانترن لەوی تریان لەگەڵ ئەوەی هەمان ناوەڕۆکیان هەیە بەڵام بەناوی بازرگانی جیاواز. زەروری نیە دەرمانـەکان بەڵکو بابەتە باشـەکەیان گرنگە. چاودێری سەر چاوەکانی دەرمانەکە بکە) لەوانەیە ئەو دەرمانەی لەیەکێ لە وڵاتان ئامادە کراوە بۆ نموونە نرخی بەرز وکەم کاریگەریتی بێ وچاودێری نەکرا بێ.

زۆر جار ئەو دەرمانەی کە بە ناوە ئەصلیەکەی یا جیهانیەکەی دەفرۆشرێ کەم خەرج تر بێ (هەرزان تر بێ) وەک لە وەی بەناوی بازرگانیەوە دەفرۆشرێ.

دەتوانی لە زۆر بەی حاڵەتەکان دا ئەو پارەیە کە بکەی ئەگەر ڕێژەیەکی گەورەت لە دەرمان کڕی بۆ نموونە ئیالیکی پەنسلین کە ٦٠٠ وەحدەی تیایە لە ئیالێ کە ٣٠٠ هەزار وەحدەی تیایەکەم نرخ ترە. لەبەر ئەوە دەرزیەکە بکەرە دوو جار بەکاری بێنە ئەگەر ژەمی داواکراو لە نەخۆشەکە ٣٠٠ هەزار وەحدە بوو.



جانتای پزیشکی ماڵ:

زەروورییە جانتای پزیشکی ماڵەوە ئەم کەرەسە و دەرمانانەی تیا بێ کە پێویستە ڕێژەیەکی تەواوی تیا بێ و چارەسەری گرفتە باوەکان.
هەروەها لە جانتا پزیشکییەکە یا چارەسەرە خۆماڵییەکانیشی تیا بێ.

ناوەڕۆك

بەکارهێنان	کەرەسە	نرخ	ڕێژەی پێشنیارکراو	بگەڕێرەوە بۆ لاپەڕە
بۆ برینی وگرفتەکانی پێست				
	شاشی خاوێن			٢١٨ - ٩٧
	لە پێچراوییەکی بە تەواوی داخراو		٢٠	٢٦٣
	لە فاق شاشی پێچراو		٢ لە هەر پێوەری	
	٣ ژمارە، ٧,٥/٥/٢,٥ سم	—		٨٧
	لۆکەی پاك	—	پەکێت	٢٥٤.٨٣،٧٢,١٤
	پلاستەر پانای، ٢٥ سم	—	٢	٢١٨.٨٥
	صابون (وەك صابون دایل یشادي پالسوەکس	—	یەك دانە ... یا شووشەیە بچووك	٣٦١
	سپرتۆی عەمەلی ٧٪	—	چارەکە لیتری	٢٠١.٧٢ ٢٥٤.٢١١
	پیروکسایدی هایدروجین لە شووشەیەکی تاریك دا	—	شووشەیەك بچووك	١٨٤.٨٣ ٢١٣
	ڤازلین لە شووشەیەك یا پاکەتێ	—	١	٩٧.٩١ ١٩٩.١٤١
	سرکەی سپی	— —	نیولیتر	٢٤١.٢٠٠ ٣٠٩.٢٩٢
	کبریت (سلفە)	—	١٠ غم	٢٠٥ ٢٠٠ ٢٠٦
	قەیچی (خاوێنی ژەنگ نەگرتە	—	١	٢٥٤.٨٥ ٢٦٢
	پێ هەلگرەوە			١٧٥ - ٨٤
بۆ پێوانی تا				
	(گەرماپێو)	—		
	١- بۆ دەم			٤١ ٣٠
	٢- بۆ کۆم		١	
بۆ پاراستنی ئەم کەرەسانە بەخاوێنی				
	کیسەی نایلۆن،	—	کۆمەڵێ	٢٣١ ١٩٥

دەرمان

بەكارهێنانی - دەرمان		تلوە خوماڵی یەكە	نرخ	ڕۆژی پێشنیار كراو	بەگەڕانەوە لە
بۆ چارەسەری هەوكردنی بەكتریا (میک ۆر.)					
١	پەنسلین، حەبی عەیار ٢٥٠ ملگم	–	–	٤٠	٣٤٩
٢	سلفنەمایەد حەبی عەیار ٥٠٠ ملگم	–	–	١٠٠	٣٤٩
٣	ئەمپسلین كەبسول (گولاج) حەبی عەیار ٢٥٠ ملگم	–	–	٢٤	٣٥١
بۆ چارەسەری كرمی خڕ (ئەسكاریس.)					
٤	پیپرازین (حەبی یا شروب)	–	–	٤٠ حەب لە كێش ٥٠٠ ملغم یا دوو پاكەت	٣٦٣
بۆ چارەسەری كرمی تاقان شریتی					
٥	نیكلوسەماید حەبی عەیار ٥٠٠ ملغم	–	–	حەب لە كێش ٥٠٠ ملغم	
بۆ چارەسەری تاو لەرز					
٦	ئەسپرین حەبی عەیار ٣٠٠ ملغم	–	–	٥٠	٣٦٥
بۆ چارەسەری ووشك بوونەوە					
٧	بایكاربۆناتی صودیوم - (هەروەها شەكر و خوێ).	–	–	نیو كیلو	٣٦٨
	یا تۆزی تایبەت بۆ ئامادەكردنی. شروب دژ ووشك بوونەوە	–	–	١٠ پاكەت (كیسە)	١٥٢
بۆ چارەسەری كەم خوێنی (ئەنیمیا)					
٨	ئـ ئاسن (سلفاتی ئاسن) لە عەیاری ٢٠٠ ملغم	–	–	١٠٠	٣٧٦
بۆ چارەسەری گرووی وئەسپێ					
٩	لندین (گاما بنزین هكساكلورايد)	–	–	یەك شووشە (لیال)	٣٦٢
بۆ چارەسەری خورشت و ڕشانەوە					
١٠	پرۆمیثازین حەب عەیار ٢٥ ملغم	–	–	١٢	٣٧١
بۆ چارەسەری هەوكردنە سووكەكانی پێست.					
١١	ئاوی ئەسلەمنج (جنشان فیولیت)	–	–	یەك شووشە لیال	٣٦١
بۆهەوكردنەكانی چاو:					
١٢	مەرهەمی دژە میكرۆبی تایبەت بە چاو	–	–	یەك تەمبول	

جانتای پزیشکی گوند

زۆر زەرووریە جانتای پزیشکی گوند هەمان کەرەسە ودەرمانی تایبەتی کەرەسەی ماڵی تیابێ. بەڵام بە ڕێژەیەکی گەورەتر بە گوێرەی قەبارەی گوندەکە و دووری لە ناوەندی هەروەها پێویستە جانتای پزیشکی‌یەکەی گوند ئەم کەرەسە دەرمانە زەروورییانەی تیابێ بۆ چارەسەری نەخۆشییە زۆر ترسناکەکان دەتوانی ئەم لیستەیە زیاد کەی یا بگۆڕی بە گوێرەی نەخۆشییە باوەکانی ناوچەکەت

ناوەڕۆکە زیاد کراوەکان

بەکارهێنان	کەرەسە	نرخ	ڕێژە	بگەڕێوە بۆ ل
بۆ سرنجەکان	- سرنجی عەیار ٥ مللتر	—	٢	٦٥
	ـ دەرزی ڕەقەم ٢٢، درێژە ٣سم	—	٣ - ٦	
	ـ دەرزی ژمارە ٢٥، درێژی ٥ر١سم	—	٢ - ٤	
بۆ زەحمەتی میز کردن	میل (پلاستیکی یا لاستیکی عەیار ١٦ فەرەنگی	—	٢	٢٣٩
بۆ خوێن تیا زانین و ئاوسانی خوێن لوولەکان	پەچەرەی لاستیکی پانی ی ٥ـ ٧سم	—	٣ - ٦	١٧٥،١٠٢ ٢١٣
بۆ هەڵکێشانی کەرەسە کلمی‌یەکان	بۆری هەڵکێشان	—	١ - ٢	٢٥٥،٨٤ ٣٠٢
بۆ گوێ فەحص کردن.. تا	لایتی یەک پیل بچووک	—	١	٢٥٥ ٣٤

دەرمانی زیادە

بەکارهێنانی	دەرمان	ناوە خۆماڵی‌یەکە	نرخ	ڕێژە	لاپەڕە
بۆ هەوکردنە توندەکان	١ . پەنسلین بۆ دەرزی پرۆکاین پەنسلین ٦٠٠ هەزار وەحدە بۆ مللتری	—	—		
	٢ ئەمپسلین (لپال) ٢٥٠ ملغم بۆ دەرزی لە گەڵ/ سترپتومیسین:.		—	٢٠ - ٤٠	٣٥١
	لپال ١غم لەگەڵ پەنسلین بەکار دێ ئەگەر ئەمپسلین گران بێ	—	—	٢٠ ٤٠	٣٥٢
	٣ تتراسایکلین حەب یا گولاجی عەیار ٢٥٠ ملغم	—	—	٤٠ - ٨٠	٣٥٣
هەوکردنی ئەمیبا و جیاردیا	٤ میترونیدازۆل حەب عەیار ٢٥٠ ملغم	—	—	٤٠ - ٨٠	٣٥٩
بۆ دەردەکوێیان و کوکە ڕەشە	٥ . فینوباربیتال حەبی عەیار ١٥ ملغم و دەرزی عەیار ٢٠٠ ملغم	١٥ - ٣٠	—	٤٠ - ٨٠	٣٧٣

(حەساسیەت) و تەنگەنەفەسی توند — ٦- دەرزی ئەدرینالین (ئەمپول عەیار ١ ملغم	—	—	١٠	٣٧٠
(بۆ تەنگە نەفەسی): ٧- ئیفیدرین حەبی عەیار ١٥ ملغم	—	—	٢٠-١٠٠	٣٧٠
بۆ خوێن لە بەر چوونی پاش منداڵ بوون ٨- ئێرگۆنۆفین دەرزی عەیاری ٢و. ملغم	—	—	٦-١٢	٣٧٥

دەرمانی بۆ بە کار هێنانی لە گەڵ ناوچەی کە پێویستی پێ دەکات

بۆ چارەسەری ووشک بوونەوەی چاو ١- ڤیتامین (A) کولاجی عەیار ٢٠٠ هەزار وحدة	—	—	١٠-١٠٠	٣٧٦
بۆ چارەسەری دەردە کوێهان ٢- دەرزی دەردە کوێهان ٥٠ هەزار وحدة	—	—	٢-٤ قاوتوولەت	
بۆ چارەسەری گرانەتا ٣- کلۆرامفینیکۆل کولاجی عەیار ٢٥٠ ملغم	—	—	٥٠-٢٠٠	٣٥٣
بۆ چارەسەری مار پێوەدان یا دوو پشکە پێوەدان ٤- دژ ژەهری دیاری کراو	—	—	٢-٦	٣٧٢
بۆ چارەسەری لەرزوتا (مەلاریا) ٥- کلۆرۆکوین: حەبی کە بنەمای ١٥٠ ملغم (کلۆرۆکوین). یا هەر دەرمانێکی تر کاریگەرە دژی مەلاریا لە ناوچەکەت.		—	٥٠-٢٠٠	٣٥٧
بۆ چارەسەری کرمی ئوولەیی (ئوالیبا) ٦- مێترۆنیدازۆل حەبی عەیار ٥٠٠ ملغم یا هەر دەرمانێکی دژ کرمە ئوالیبیەکە	—	—	٢٥-١٠٠	٣٦٣
بۆ ڕێگرتن لە خوێن بەر چوون و چارەسەری لە کاتی منداڵ بوون دا ٧- ڤیتامین کە دەرزی ١ ملغم	—	—	٣-٦	٣٧٧

دەرمانی نەخۆشییە کۆن کردەکان

زیاد کردنی دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشییە کۆن کردەکان وەک سیل گول بوون شتێوا بۆ جاکای پزیشکی گوند کارێکی هەلبژاردنە (بە کەیفی خۆیەتی) بۆ دڵنیا بوون لە تووش بوونی یەکێ لەم نەخۆشیانە پێویستە هەڵسێ بە فحصی تەقیەت لە پێکە تەندروستی یەکان کە دەرمانی چارەسەری تیایە. و جاکا پزیشکییە گوندییەکە. پشت بە راهێنی تەندروستی و توانای ئەو سەرانە پزیشکییەکان بەستی لەو ناوچەیە دا —

کوتان (کوتاندن)

کوتاندن (ڤاکسین) مان نەخستوەتە جانتای گوندەکەوە چونکە ئەوانە زۆر جار لە بنکە تەندروستییەکان دابین کراوە. بە هەر حاڵ، پێویستە هەوڵی تەواو بدرێ بۆ کوتانی منداڵانی گوند بە گەلێ جۆری کوتانی پێویست لە کاتی گونجاودا (ل١٤٧) ئەگەر بەر گرە هەموو ئەو دەکرێ ڤاکسینە (کوتان) جیاوازەکان و بە تایبەتی کوتانی سیلی و ئیفلیجی منداڵان و سورێژە هەڵگیری (پارێزگاری).

ورشەیەک بۆ خاوەن کۆگا (یا دەرمانخانە) ی گوند.

هاوڕێی شیرینم

ئەگەر دەرمان دەفرۆشی لە کۆگاکەت ئەوا خەڵکی زۆر بەی کات پرسیارت لێ دەکەن دەربارەی بابەتی ئەو دەرمانەی دەیکڕن و چۆنیەتی بە کار هێنانیان و کاتی بە کار هێنانی. تۆ لە شوێنێکی کاریگەری لە سەر زانیاری و تەندروستییان.

ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات بۆ ئامۆژگاری کردنی دروستی لە تەندروستی مامەڵەکانت کە دڵنیا بن لەوە دەس هێنانی تەنها ئەو دەرمانانەی پێویستیان پێیە.

تۆ دەزانی گەلێ خەڵک پارەی کەمیان لە کڕینی دەرمان خەرج دەکەن کە پێویست ناکات. بەڵام لە توانات دایە یارمەتییان بدەی بۆ تێگەیشتنی گرفتە تەندروستییەکانیان و خەرج کردنی پارەکانیان بە شێوەیەکی باشتر.

■ ئەگەر یەکێکیان داوای کڕینی ڤیتامینی کرد، هانی دە بۆ کڕینی هێلکە میوە سەوزە لە جیاتی ئەوە.

■ ئەگەر یەکێکیان داوای کڕینی شروبی کۆکەی کرد بۆ چارەسەر کردنی سک چوون، یا کڕینی ڤیتامین ب ١٢ یا ئەنزیمەکانی جگەر بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی سووک، یا کڕینی پەنسلین بۆ چارەسەری سەرئێشە یا کوتراتی، یا کڕینی تێتراسایکلین بۆ چارەسەری لووت گیرانی سووک ئەوا بۆی باس کە کە ئەم دەرمانانە زەروری نین و لەوانەیە زیان بگەیەنن. بۆی شی کەرەوە کەمچی پێویستە لە جیاتی بیکات.

■ ئەگەر یەکێ داوای کڕینی ڤیتامینی کرد، هانی دە بۆ کڕینی هێلکە و میوە و سەوزە لە جیاتی ئەوە. ئاگاداری کە ئەم شتانە ڕێژەیەکی گەورە. ڤیتامینی تیایە و خۆراکی بە پیتن.

■ ئەگەر یەکێ داوای دەرزی کرد لەو کاتەی کە دەتوانرێت دەرمانی بدرێتی لە ڕێی دەم و ئامۆژگاری کە دەرمانەکە لە ڕێی دەم و وەرگری چونکە ئەوە کەم مەترسی ترە.

■ ئەگەر یەکێکیان ویستی دەرمانی گران بکڕی بۆ چارەسەری لووت گیران (پەسیو) هانی دە ئەسپرینی ئاسایی وەرگری لە گەڵ زۆر شلە خواردنەوە لەوانەیە بۆ تۆ ئاسان بێ ئەمانە بۆ خەڵکی شی کەیتەوە ئەگەر لەم ئامۆژگارییانە گەڕای (زانیارییانە) کە لەم پەرتووکەدا پێویستە و ئەگەر لە گەڵیاندا بیبەیەکەوە وەخوێندرێتەوە

لە سەررووی هەموو شتێکەوە تەنها دەرمانە بە کەڵکەکان بفرۆشە. و کۆگاکەت بەردەوام بە دەرمانی هەرزان و کەرەسەی تری پێویست بۆ دەرمانخانەی ماڵ پڕکە و بۆ جانتای گوندیش جگە لە و دەرمانانەی ئەو نەخۆشیانەی کە لە ژینگەکەت دا باوون.

هەوڵ دە ئەو دەرمانە هەرزانانە بێنی کە سەرەکین یا خود ئەوانەی کە ئەو دەرمانە سەرە کیانەی کە بە ناوی بازرگانی ناسراون دەرمانە هەرزانەکان هەڵبژێرە لە سەر بنەمای کاریگەرێتی نەک لە سەر بنەمای نیشانە بازرگانیەکانی گران بەها. (نیشانەی بە ناوە بانگە یا لە دەرەوە هێنراو). هەرگیز دەرمانێ کە کاتی تێپەڕیبێ مەفرۆشە یا دەرمانی لە کەڵک کەوتێ یا بێ کەڵک بێ.

دەکرێ کۆگاکەت دەرمانخانەکەت لە جێیەک بێ کە خەڵکی لێ فێر بن چۆن بایەخ بە تەندروستییان دەدەن. ئەگەر توانیت وا لە خەڵکەکە بکەی بە زۆری فێری دەرمان بەکارهێنان بن، و ئەگەر دڵنیا بووی لەوەی هەموو کەسێ دەرمانێک دەکڕێ ئاگاداری تەواوی شێوەی بە کار هێنانی و ڕێژەیەکەی و ئاگاداری مەترسی و ئیحتیاطی پێویست کردن دا وەرگری کە دەرمانەکەی پێشکەش دەکرێ ئەوا خزمەتێکی باشت بە کۆمەڵەکەت پێشکەش کرد.

دیڤید وێرنەر

لاپەڕە سەوزەکان

بەکارهێنانەکان، ژەمەکان و پێویستییەکان لە کاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی لەم پەرتووکەدا هاتووە.

دەرمانەکان خانەخانە کراون لەم پەرتووکەدا بە گوێرەی بەکارهێنانی بۆ نموونە هەموو ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەرکردنی ئەو دەردانەی لە ئاکامی کرم لە ژێر ناونیشانی -چارەسەرکردنی کرمەکان، هاتووە.

ئەگەر زانیاریت دەربارەی هەر دەرمانێك ویست لە -لیستی دەرمانەکان، بەشوێن ناوی دەرمانە کە بگەڕێو کە لە لاپەڕە ٣٤١ وەدەس پێ دەکات. یا لە دەرمانە کە لە (پەرستی دەرمان)و کە لە ل ٣٤٥ دەس پێ دەکات بگەڕێ ئەگەر ناوی ئەو دەرمانەی بە شوێنی دا **دەگەڕێی** دیتەوە بگەڕێوە بۆ لاپەڕە هێما کراوەکە.

دەرمانەیکان بە گوێرەی ناوە زانیاریەکەی **Generic name** تۆمار کراوە. نەك بەگوێرەی ناوە بازرگانیەکەی، یا مارکەکەی **Brand name**و کە ئەو ناوەیە کە کۆمپانیکانی دەرمان بەکاری دێنن. چونکە ئەو ناوە زانستیانە ناگۆڕێن بەڵکو ناوە بازرگانیەکان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر دەگۆڕێن ولە کۆمپانیایەکەوە بۆ یەکی تر. زۆر جار یش نرخی دەرمان کە هەرزانتر دەبێ ئەگەر لە ژێر ناوە زانستیەکەی لە جیاتی ناوە بازرگانیەکەی بکڕدرێ بەلام باشتر وایە هەمیشە نرخی دەرمان و سەرچاوەکانیان بەراورد کرێن.

لە هەندێ حاڵەتی کەم دا ناوە بازرگانیەکان و ناوە زانستیەکان یەکن. و ناوە زانستیەکان لەم پەرتووکەدا ئاشکراترە (بە پیتی رەش چاپ کراوە).

لە تەنیشت زانیاریەکانی هەر دەرمانی هێلێکی بەتاڵ دەبینی:
ئەوە بۆ تۆ جێهێڵراوە بۆ ئەوەی ناو و نرخ هەرزانترین بابەتی (مارکە) ی وزیاتر بەکارهاتوو لە ناوچەکەت بنوسری تیا. نموونە: ئەگەر هەرزانترین و تەنیا بابەتی بەکارهاتوو لە ناوچەکە دا لە تیتراسایکلین (ترامیسین) ئەوا لەسەر هێڵە بەتاڵە کە ئەمە بنووسە.

ناو ترامایسین نرخ. ١٠ ل ل بۆ هەر ٦ کوڵاج

بەلام ئەگەر دیتت [illegible] تیتراسایکلین لە ژێر ناوە زانستیەکەی بکڕی بە هەرزانتر لە ترامایسین ئەوا بنووسە

ناو تیتراسایکلین ١٠ ل ل بۆ هەر = ٦ کوڵاج

تێبینی [illegible] بە هەموو [illegible] (لاپەڕە سەوزەکان) دا هاتووە لە [illegible] دەرمانی [illegible] ناکات [illegible] زانیاری [illegible] دەرمانی هەمان [illegible] ئەوەش چونکە دەرمانەکان لە وڵاتێکەوە [illegible] یەکی تر [illegible] لە ژێری دا یەکە ژمارە: دەرمانێکی دیاری کراو بەکاربێ.

زانیاری دەربارەی ژەمە دەرمانەکان

جۆرەکانی دروستبوونی پەشتەکان کەرت لە هەندێ حاڵەت دا.

حەب = نیوەحەب =

١ حەب = حەب ونیوێ =

١/٤ حەب = چارەکە حەبێ =

١/٨ حەب = هەشتەک (بەڕێگای دابەش کردنی یەک حەب
بۆ هەشت بەشی یەکسان و یەک بەش لێ وەرگیرێ.

دیاری کردنی ژەمەکە بە گوێرەی کێشی کەسەکە:

ڕێنما ییەکان دەربارەی ژەمەکان، لەم لاپەڕانە، بە گوێرەی تەمە[illegible] ـ جا ژەمی منداڵ کە مترە لە ژەمی گەورە.

بەڵام ووردتر باش وایە ژەمەکان بە گوێرەی کێشی کەسەکە بێ. لە هەندێ جاردا ئەم شێوە زانیاریە دەخرێتە نێوان دوو کەوانەوە. بۆ بەکار هێنانی پزیشک یا کارکەری تەندروستییە. ئەگەر ئەمەت خوێندەوە
(١٠٠ ملکم/ کلگم/ ڕۆژ)

ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە ١٠٠ ملکم بۆ هەر کیلۆ غرامێ کێشی نەخۆشی ڕۆژانە. بەوشەی تر، لەسەرتە ـ ماوەی ٢٤ سەعات دا ١٠٠ ملکم لە دەرمانەکە بۆ کیلۆ غرامی لە کێشی کەسەکە بدەی.

نموونە:

وای دانێ تۆ دەتەوێ ئەسپرین بدەی بە هەرزەکارێ ٣٦ کلغم کێشی بێ تووشی ڕۆماتیزمەی ـ (جوومگە) بووبێ. جا ژەمی ئەسپرینە کەی کە ئامۆژگاری پێ دەکەی دژ تای ڕۆماتیزمە ئەوا دەکات ـ ملکم/ کلگم/ ڕۆژ جا لەیەکی دە.

١٠ ملکم × ٣٦ = ٣٦٠٠ ملکم

کەواتە پێویستە ئەم مێرد منداڵە ٣٦٠٠ ملکم ئەسپرین وەرگرێ لە ڕۆژێکدا. یەک حەبی ئەسپرین ٣٠٠ ـ ی تیایە، جا ١٢ حەب دەکاتە ٣٦٠٠ ملکم هەر شەش سەعات ٢ حەب بدە بە منداڵە کە لە ڕۆژێکدا (یا ـ حەب هەر ٤ سەعات جارێ)

[illegible] یەکێکە لەم ڕێگایانە (شێوە [illegible] بۆ تەرساندنی (خەملاندنی) ژەمی دەرمانەکە
بۆ زانیاری زیاتر تەماشا بڕگەی

تێبینی بۆ پلان کێشانی بەر نامەکانی چاودێری تەندروستی و بۆ دابەش کە رانی ئەم پەرتووکە نارسەییتان

[illegible]

[illegible]

پێرستی دەرمانەکانی لاپەرە سەوزەکان

تێبینی

* بەگوێرەی پیتی ئەبجەدی ریزکراون.
* ئەگەر ناوی دەرمانەکانت بەدی نەکرد ئەوە سەیری لاپەرە سوورەکان بکە.

ئەم دەرمانانە تەنیا لە کاتی زەروریەت بە کاربێنە

[illegible]

پەنسلین یەکێ لە دەرمانە زۆرە بە کەڵکەکانە کە لەبەر بابەتی نەخۆشییانی دیاری کراودا دەچەسپێ کە زۆر لەو نەخۆشینانە دەبنە هۆی زووخاو. بەڵام بەکەڵک نییە بۆ [illegible] چەند بەکتریایەک [illegible] بنچینەکانی [illegible] و پشت ئێشە [illegible] نەخۆشینە [illegible] (ل ۱۹،۱۸) پەنسلین بە میلیگرام (ملغم) یا بە وەحدات پێوراوە. ۲۵۰ ملغم پەنسلین [illegible] بەکسانە بە ۴۰۰،۰۰۰ وەحدە

■ تەندروستی و پێویستی بە کار هێنانی بابەتەکانی پەنسلین (لەوانە ئەمپسلین):

ئەمپسلین لەو دەرمانەیە کە کەمترین مەترسیان هەیە. بەڵام زۆر بە کار هێنانی پارە لە ناو دانە. بەڵام بەکارهێنانی ترتسانیش لەو دەرمانانە بەسەر نەخۆشینەکەدا بەیەکجارەکی سەرنەکەوێ وا لە میکرۆبەکە دەکات بەر ئەوستی دەرمانەکە بێت (بکات) (دواتریش بە زەحمەت لە ناو دەچێ).

لەوانەیە پەنسلین ببێتە هۆی ئەلێرجیا (حەساسیەت) لە هەندێ خەڵکیدا یا ئەلێرجیایەک هاتووە [illegible] یا پەڵەی سوور پێست زۆر جار پاش چەند سەعاتێ یا چەند ڕۆژێ لە وەرگرتنی دەرمانەکەوە دەردەکەوێ و لەوانەیە چەند ڕۆژی بەردەوام بێ.

★ زۆر بە دەگمەن پەنسلین دەبێتە هۆی کاردانەوەی ترسناک کە پێی دەوترێ [illegible] ئەلێرجیا. نیشانەکانی بورانەوە بە ماوەیەکی کەم پاش دەرزی پەنسلینە کە دەست پێ دەکات. کەسەکە لە ناکاو سپی هەڵدەگەڕێ و هەست بە تەنگە نەفەسی دەکات و خێرا دەچێتە حاڵەتی بورانەوە (تەماشای ل ۷۰) پێویستە یەکسەر دەرزی ئەدرینالینی بۆ بدرێ. [illegible] ئەدرینالین ئامادەکە هەمیشە کە دەرزی پەنسلین لێ دەدەی (ل ۳۷۰) پێویستە زۆر لە دەرزی پەنسلین یا ئەمپسلین بێنی لەو کەسەی کە هەر نیشانەکی ئەلێرجیای تێ دەرکەوت بۆ پەنسلین، چونکە لەوانەیە ئەلێرجیا لە جاری دووەمدا خراپتر دەبێ و لەوانەیە کەسەکە بمرێ. باشترواییە پەنسلینی دەم بەکار بێ چونکە ئەوە سەلامەتترە لە پەنسلین بە دەرزی بە کار [illegible]

پەنسلین تەنها بە شێوەی دەرزی بەکار بێنە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشینە ترسناک و [illegible] پێش لێدانی پەنسلینەکە یا هەر دەرمانێ کە پەنسلینی تێدا بێ [illegible] کە لە ل ۷۰ دا [illegible]

■ ئەو میکرۆبانەی بەرەنگاری پەنسلین دەکەن (Resistance to Penicillin) لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا [illegible]

کە پەنسلین [illegible]

[illegible]

[illegible] پەنسلین [illegible] نەخۆشینانە [illegible] پەنسلین بکەی لە هەندێ [illegible] کینەکانی پێست و نەخۆشینی [illegible]

لەم بابەتە حاڵەتانە دا پێویستە بابەتێکی تر لە دەرمان بە کار بێنی یا بابەتێکی تر [illegible] (وەک [illegible]) یا ئاتسیلین، یا ئۆکساسیلین، یا کلۆکساسیلین یا دایکلۆکساسیلین بە کار بێنی.

لە حاڵەتی [illegible] کردنی [illegible] بۆ پەنسلین. تێتراسایکلین یا ستریپتۆمایسین (تەماشای ل ۳۶۲،۳۵۶) بە کار بێنە.

● پەنسلینێ کە بە دەم دەخورێ

پەنسلین G یا ڤ (V)

ناو:... نرخ:... بۆ چارەسەری:...

زۆر جار بە شێوەی:

کەپسوول (گرلاچ) یا حەبی ئەبیار ۲۵۰ ملغم (۴۰۰،۰۰۰ وەحدە) هەیە ئەوەها بە شێوەی گیراوە (دۆشاو) یا تۆز هەیە کە ڕێژەی ۱۲۵ یا ۲۵۰ ملغم دەتوێنرێتەوە لە هەر کەوچکێ چادا.

زۆرلەش پەنسلین ڤ (V) زۆر باشترە لە پەنسلین G هەڵدەمژرێ بەڵام پەنسلین ڤ (V) گران ترە.

پێویستە پەنسلین بە دەم بە کار بێ (لە جیاتی دەرزی) لە حاڵەتی نەخۆشینە سووکەکان و ناوەندەکاندا کە ئەمانەن:

- کیم و زووخاوی یا هەوکردنی ددان
- برینی هەوکردە یا زامی هەوکردە.
- کە ڕووی (تارچکی) بڵاو بۆ زەرە لەلەش.
- سوورەوە (ئێرسیپلاس).
- هەوکردنی گوێ.
- هەوکردنی گەرناترتا (سینۆس)
- هەوکردنی گەروو کەتای بەرزی و لە ناکاوی لەگەڵ بێ (هەو کردنی گەروو بە ستریپتۆکۆکاس)
- هەندێ هەوکردنی [illegible] (هەوکردنی تەحەسیبات).
- خۆ پاراستن لە دەردە کزاز (تیتانوس) لەو کەسانەی کە [illegible] برینی قووڵ یا پیس بوون.

بەڵام لە حاڵەتی نەخۆشینە ترسەکاندا، باشترواییە بە دەرزی پەنسلین دەست پێ بکرێ بە پەنسلینێ کە بە دەم دەدرێ بگۆڕدرێ حاڵەتەکە باشتر دەبێ.

بەڵام لە حاڵەتی نەخۆشینە ترسناکەکاندا باشترواییە بە دەرزی پەنسلین دەست پێ بکرێ [illegible] بە پەنسلین کە

[illegible]
[illegible] چەند ساڵێک [illegible]
[illegible] پزیشکی [illegible]

■ ژەمەکانی پەنسلین [illegible]
۰.۲۵ ملگم (۲۰ملغم/ کلگم له ڕۆژێکدا)
بۆ چاره‌كردنی سووركه‌كان (سنتاكان)
بۆ گەورەکان: ۰.۲۵ ملگم یەك حەب ڕۆژی چوارجار بۆ منداڵەكان [illegible] له ته‌مه‌نی ٦-١٢ ساڵ [illegible] ملگم (نیو حەب) ڕۆژی چوار جار
بۆ ئەو منداڵانەی تەمەنیان له ٦ ساڵ كەمتره ۰.۲۵-۰.۱۲ ملگم (چارەکە حەبێ) ۳ یا چوار جار له ڕۆژێکدا (یا شیرەمەنی به‌ هه‌مان ڕێژەی ئه‌ جێ)
بۆ چاره‌كردنی تونده‌كان (تیژه‌كان) ژەمی پێشترو درێژه‌ بده‌ن.
تێبینیەکی گرنگ: بەردەوام بە لەوەرگرتنی پەنسلین که بۆ ماوەیەك له دوو یا سێ ڕۆژ كەمتر ژەمی پاش نه‌ماندی خوارەوەی (دابەزینی) تاو نیشانەکانی نەخۆشیه‌كه‌.
پەنسلینەکه بخۆ له کاتێکدا که گەدەت بەتاڵە یا سەعاتێ پێش خواردن ئەمەش بۆ ئەوەی لەش دەرمانەکە بە شێوەیەکی باشتر هەڵمژێ (ئەمەش له پەنسلین ج دا گەلێ گرنگتره له پەنسلین ف (۷)

● پەنسلینێ كه‌ به‌ده‌رزی ده‌درێ.
پێویسته پەنسلین دەرزی بۆ هەندێ نەخۆشی توند به کار بێ ئەم نەخۆشیانەش ئەمانەن:
- نەخۆشی پەردەی مێشك
- ژەهراوی بوونی میکروبی خوێن
- دەردەكۆپان (تیتانۆس)
- نەخۆشی توند سییەکان
- برینی نەخۆشی توند
- لارەشە (كانگرین)
- نەخۆشی ئێسك و بۆ ڕێ گرتن له ڕوودانی ئێسك له حاڵەتی ئێسك هاتنه دەرەوەی پێست.
- سوورێژەك
- سفلس (نەخۆشیە سێکسیەکان)
پەنسلینی تێدراو به پێکهێنراوی جیاواز ئامادە دەکرێ پێش لێدانی دەرزی پەنسلین دڵنیای بابەت و ڕێژەکەی به.
هەڵبژاردنی بابەتی دروستی دەرزی پەنسلین.
كاریگه‌رێتی هەندێ دەرزی پەنسلین خێرا دەست پێ دەکات و ماوەیەکی کەم دەمێنێتەوه بەڵام كاریگه‌رێتی هەندێ بابەتی تر زۆر به خاو تر دەست پێ دەکات بەڵام ماوەیە درێژ تر بەردەوام دەبێ و لێرەدا هەڵکەوت نەمیە كه باشتر وایه یەك بابەت پەنسلین به‌ كار بێ.
۱- پەنسلین كاریگه‌رێتی كورت:
به چەندەها ناو دەناسرێ لەوانە کریستەڵاین پەنسلین، بێنزایل پەنسلین، سۆدیۆم پەنسلین،
[illegible] پەنسلین [illegible]
[illegible]
[illegible] كاریگه‌رێتی [illegible]
[illegible]
[illegible] چوار جار)
پەنسلین كاریگه‌رێتی كورت باشترین هەڵبژاردنە بۆ نەخۆشینه تونده‌کان که پێویسته به ڕێژەیەکی گەورە بۆ [illegible] لەش دا بن [illegible] بۆ نموونه [illegible] به لێدەنی [illegible] ئێسك ناتەواوی تەمومژی [illegible]
۲- پەنسلین كاریگه‌رێتی ناوەند
«پرۆكاین پەنسلین» یا «پرۆکاین بەنزیل پەنسلین» [illegible] كاریگه‌رێتی زیاتر دەست پێ دەکات و كاریگه‌رێتی بۆ ماوەی یەك ڕۆژ له‌لەش دا دەمێنێتەوه. جا پێویست دەکات ڕۆژانە دەرزییەکی لێ بدرێ بۆ ئەوەی باشترین ئەنجام دژ زۆربه‌ی نەخۆشینەکانی له ڕێی دەرزیەوه دەست بێنی، پێویستێ پەنسلین یا پرۆكاین پەنسلین له گەڵ پەنسلین كاریگه‌رێتی كورت به کار بێنه.
۳- پەنسلین كاریگه‌رێتی درێژ.
«بێنزاتین» یا «پەنسلین بێنزاتین بەنسلین»، ئەم پەنسلینە به خاوی دەکاته خوێن و كاریگه‌رێتی لەلەش دا بۆ یەك مانگە دەمێنێ. و به کار هێنانی سیرەکی له بەرەنگاری نەخۆشی گەرووو به ستربتۆکۆکس دەبێ و بۆ خۆپاراستن له تای ڕۆماتیزم دەبێ. به‌كار هێنانی بۆ ئەو کەسانەی دوور له هەر بنکەیەکی تەندروستی یا ئەوانەی پشتیان پێ نابەستێ بۆ وەرگرتنی دەرمان له ڕێی دەمەوه. بکەڵکە. یەك دەرزیەك تەواوه بۆ نەخۆشینێکی سووك زۆر جار پێکهێنراوەکانی بێنزاتین پەنسلین تێکەڵ لەگەڵ پەنسلینێکی تر كاریگه‌رێتی خێرا پێك دێنێ.
★ کریستەڵاین پەنسلین: (پەنسلینێکی كاریگه‌رێتی كورته)
ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری
زۆر جار به شێوەی قیبان عەیاری یەك ملیۆن یەکە (۱۲۵ ملغم) دەست دەکەوێ.
★ ژەمەکانی کریستەڵاین پەنسلین یا هەر پەنسلینێکی تر كاریگه‌رێتی كورت بۆ چارەسەری نەخۆشینە توندەکان.
دەرزیەکە هەر ٤ یا ٦ سەعات جارێ بەكاربێنە، پێویسته هەر دەرزیەك ئەمانەی تیابێ
بۆ گەورەکان. یەك ملیۆن یەکە [illegible] یەکە.
بۆ منداڵی گەورە ٨-١٢ ساڵی [illegible]۰.۰ یەکە.
بۆ منداڵانی نێوان ٣-٧ ساڵ [illegible]۰.۲۵ یەکە.
بۆ منداڵانی خوار ٣ ساڵی [illegible] یەکە
بۆ کۆرپە ٠٠٠٠٠ یەکە ڕۆژی دوو جار.
یا هەر دوانزه سەعات جارێ.
★ پرۆكاین پەنسلین (پەنسلین كاریگه‌رێتی ناوەند)
ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری.

[illegible]

زۆربەی جۆرەکانی ... بۆ چارەسەری ... دەبێت

... پێویست ... وەک:

بۆ گەورەکان: ... وەحدە

بۆ منداڵ لە نێوان ... ساڵ ... وەحدە

بۆ منداڵی نێوان ٣-٧ ساڵ ... وەحدە

بۆ منداڵی ژێر ساڵ: ١٠٠٠٠ وەحدە

بۆ کۆرپەی تازە لە دایک بوو ... تەنها لە ... ئەگەوتنی پەنسلین یا ئەمپیسلین ... لە حاڵەتی ... وەحدە ...

بەڵام لە حاڵەتی هەرکەسێک ... زەمەکانی پێشوو ... ئەوا باشتر وایە پەنسلین کاریگەری کورت بەکار بێنی لەم حاڵەتانەدا.

زەمەکانی پێشوو بەکار بێنە. هەر خۆیان کە پرۆکاین پەنسلین لەگەڵ پەنسلین کاریگەری کورت دا بەکار دێن.

پرۆکاین پەنسلین باشترین چارەسەری سوزەنەک و زەهرییە (سفلس) بەڵام پێویستیان بە زەمی گەورە گەورە هەیە تەماشا ل ٢٣٧ و ٢٣١.

★ بە نزاتین پەنسلین (پەنسلینێکی درێژخایەنە).

ناو:.... نرخ:.... بۆ چارەسەری:....

بە قیاڵی ئەمپڵ ٠٠ ١٢٠٠ یا ٢٤٠٠٠٠٠ وەحدە دەس دەکەوێ.

■ زەمی بێنزاتین پەنسلین. بۆ هەوکردنە سادە و ناوەندەکان دەرزیەکی لێدە بۆ چوار رۆژ. هەروەها دەرزیەک بەسە بۆ هەوکردنە سوکەکان

بۆ گەورە ... وەحدە.

بۆ منداڵانی نێوان ... ساڵ ... وەحدە

بۆ منداڵانی ... وەحدە

بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ ... وەحدە

بۆ پاراستنی ... [illegible] ... زەمەکانی پێشوو ... (٢١٠)، ... [illegible]

[illegible]

کۆتاجار ... [illegible]

ئەمپیسلین بەنسبەتی ... [illegible] ... زیاتر ... [illegible]

... [illegible]

زۆربەی ... زۆرتر ... بۆ منداڵان و منداڵ بچووک بەکاربێ.

پێویستە ... کە ... بەکاربێنرێ ... ئەمپیسلین زیاتر ... یا پۆقژە یا پەڵەی سوور

ئەمپیسلین ... کاریگەرە کە بەدەم ... پێویستە ... بەر دەرزی لە حاڵەتی نەخۆشییە توندەکان وەک هەوکردنی پەردەی مێشک و هەوکردنی پریتون و ریخۆڵە کوێرە.

یا لە حاڵەتی نەخۆشی دەرشپانەوە و ... قووتی دات.

ئەمپیسلین بە تایبەتی بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتانە دێ (بەکەڵکە)

- زەهراوی بوونی میکرۆبی خوێن یا هەر نەخۆشییەکی ئەنتاسراوکە لە کۆرپەدابێ.
- هەوکردنی سییەکان یا گورچیلە لە منداڵاندا کە تەمەنیان لە خوار شەش ساڵەوەیە.
- سک چوونی توند یا زەحیری کە تای لەگەڵ بێ.
- هەوکردنی پەردەی مێشک.
- هەوکردنی پریتون و ریخۆڵە کوێرە.
- هەوکردنی کۆ ئەندامی ترنێدی میز.
- گرانەتا.

پێویستە ئەو کەسانە حەساسیەتیان هەیە بە پەنسلین ئەمپیسلین وەرنەگرن ... تەماشای ... پەنسلین ٣٤٩ بەسەرکەوە.

● زەمەکانی ئەمپیسلین

- بەدەم: ... [illegible]

... [illegible]

گەورەکان ... [illegible]

رۆژی چوار زەم بەکاربێنە.

بەر زەمەی ...

[illegible]

بەلام ئەم زستانەی رۆژان سێ جار دەخورێ
بەردەوام بێ بە وەرگرتنی ئەمپیسیلین بۆ ماوەی دوو تا لای کەم پاش نەمانی نیشانەکانی نەخۆشین.

● پەنسلین لەگەڵ ستریپتۆمایسین

ئەم تێکەڵەیە لە زۆربەی وڵاتان دا هەیە سەرەڕای بە کار هێنانی لە زەرورەت سەرکەوتوو، تا حاڵەتی بە کار هێنانی ئەم تێکەڵەیە بە زۆری بە خۆچەککەن!

ناوی و ناوەرۆکی و نرخی بنووسە -
ناو .... ملگم لە پەنسلین -
ملگم لە ستریپتۆمایسین ... نرخ ... بۆ چارەسەری

پێویستە ئەم تێکەڵەیە تەنها لە حاڵەتی تایبەت بە کار بێ لە حاڵەتی نەبوونی ئەمپیسلین یا بەرزبوونی نرخی لە جیاتی ئەمپیسیلین بە کار بێ. ئەم تێکەڵەیە بە دەوکردنە ناساندتان یا پەسیر بە کار بهێنە.

بەکارهێنانی ستر پتۆمایسین دژ نەخۆشییە شەپۆرە سیلەکان زیاتر بلەخشێ

چونکە ... بەکارهێنانی ... ئەو زینگە دیاری کراوە بەرگری پەیدا دەکات بەرامبەر بە ستریپتۆمایسین و لە پاشان چارەسەری ... دەبێ بە حاڵەتی ... بەکارهێنانی و جۆرەی لەوانەیە ... تێکەڵەی پەنسلین لەگەل ستریپتۆمایسین زۆر ...

بەلام لە دەرکردنی ... توندەکان وەک پریخۆن ...
و دەرکردنی ... کوێرەو دەوکردنی پەردەی ... یا دەر دەوکردنێکی توند لە لیستان پێویستە ژمەرە گەورەتر لە پەنسلین بە کاربێ جگە لەوەی دەمان ژمەی ستریپتۆمایسین ... پێویست ئاگات زیاد بکرێ لە دەرکردنە توند ئەم دەرمانە پەکان کە پێویست بە بەکارهێنانی پەنسلین و ستریپتۆمایسین یەکجار باشتر وایە پزیشکی لەگەڵ ستریپتۆمایسین بە کاربێ ... زەمەکانی پزیشکی پەنسلین ئەبێ بەلام ژمەی ستریپتۆمایسین وەک خۆیەتی دەبێ لە زانیاریت دەربارەی ... پەنسلین و ستریپتۆمایسین لە بەکارهێناندا!

● ئەریترۆمایسین Erithromycin

لە جیاتی پەنسلین
٢- ئەریترۆمایسین
زۆر جار بە ...

حەب یا شرابی ... ملگم
نرخ: ...
شەربەی رۆژی ... ١٢٥ یا ٢٥٠ ملگم ... نرخ
چارەسەری ...

بۆ منداڵانی [illegible]

تێتراسایکلین دژی نەخۆشی [illegible]

★ تێتراسایکلین Tetracycline (تێتراسایکلین Tetracyclin [illegible] ئۆکسی تێتراسایکلین Oxytetracycline [illegible]).

(تێراسایمین Terramycin ئەوەش بەناوبانگە لە ناو پزیشکان کە بەکاری دێنن بەڵام گرانبەهایە)

ناو:.........

زۆر جار دەس دەکەوێ بە شێوەی:

کوولاج (کەپسوول) ٢٥٠ ملگم [illegible] بۆ چارەسەری [illegible]،

[illegible] بۆ چارەسەری

تێتراسایکلین [illegible] (جیاواز لە [illegible]).

پێویستە [illegible] تێتراسایکلینە وەرگری چونکە [illegible] [illegible] دژی [illegible] [illegible] تێتراسایکلین [illegible]:

[illegible]

تێتراسایکلین دژی [illegible] [illegible]

٢- ئەوانەی تێتراسایکلین [illegible] بۆ ماوەیەکی درێژ بەکار هێنرا.

٣- جۆری [illegible] کە تێتراسایکلینی کۆن کە [illegible] بە [illegible] بەکار بهێنرێ [illegible] لە کورپەلەدا.

■ ژەمەکانی تێتراسایکلین (٢٠-٤٠ ملگم/کگم/ ڕۆژانە کوولاجی عەیار ٢٥٠ ملگم و تێکەڵەی ١٢٥ ملگم بۆ هەر [illegible])

تێتراسایکلینی دەم بەکاربێنە ڕۆژی چوار جار.

پێویستە ئەم ژەمی وا بێ:

بۆ گەورە ٢٥٠ ملگم (١ کوولاج)

بۆ منداڵانی نێوان ٨-١٢ ساڵ ١٢٥ ملگم (نیو کوولاج یا کەوچکێ چا)

بۆ منداڵانی نێوان ٤-٧ ساڵی ٨٠ ملگم (سێ یەکی کوولاجی یا ٣/٢ ی کەوچکە چایەک بۆ منداڵانی نێوان ١-٣ ساڵ: ٦٠ ملگم (چارەکە کوولاجی یا نیو کەوچکە چا). بۆ منداڵانی لە ساڵ کەمتر: ٢٥ ملگم (دەیەکی ١/١٠ کوولاج یا [illegible] ١/٥ کەوچکە چا) بۆ منداڵی تازە لەدایک بوو

(لە [illegible] ٣٠/١ کە کوولاجی یا ٦ [illegible] لە تێکەڵەکە).

لە [illegible]

[illegible]

باشتر وایە [illegible] و باشتر [illegible] تێتراسایکلین [illegible] بۆ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Chloramphenicol [illegible]

[illegible] بۆ چارەسەری [illegible]

٣. کلۆرامفینیکۆل

(کلۆرۆمایسیتین Chloromycetin)

ناو

[illegible]

[illegible] بۆ چارەسەری

[illegible] ... بۆ

چارەسەری [illegible] (تیتال) [illegible] ...

بۆ چارەسەری [illegible]

[illegible]

بەڵام [illegible]

پێویستە [illegible] بەکاربهێنرێ.

پێویستە کلۆرامفینیکۆل بۆ چارەسەری [illegible] و [illegible]

چوونی [illegible] بە دەوکەرەکانی تر بەکار بێ کە

بەرهەڵستی سوڵفاو پەنسلین و تتراسایکلین و

ئەمپیسیلین دەکەن.

ئەمپیسیلین کاریگەرە وەک کلۆرامفینیکۆل و بەکارهێنانیشی سەلامەت ترە بەڵام بۆ [illegible] بەهەڵیە کەوا لە

هەندێ خەڵکی دەکات کلۆرامفینیکۆل لەجیاتی

بەکاربهێنێ [illegible]. کلۆرامفینیکۆل خوێنی

هەندێ خەڵکی ئازار دەدات (زیانی پێ دەگەیەنێ) زۆر

ترسناکە لەسەر منداڵ کۆرپەی بە تایبەتی نەوەکان. و لە

[illegible] جیاتی بە کار بێ بۆ

[illegible] بۆ ئەو منداڵانەی،

[illegible]

[illegible] ئاسۆزگاری بۆ

[illegible] بۆ

[illegible]

چوو لە هەندێ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بۆ چارەسەری [illegible]

[illegible] (٣ کولاج [illegible] ١ کولاج [illegible])

[illegible]

[illegible]

بۆ منداڵانی [illegible] ١ ملغم (نیو کولاج [illegible] کەوچکە چا).

بۆ ئەو منداڵانەی [illegible] لە نێوان [illegible]

[illegible] (نیو ملتر لە تێکەڵەی یا [illegible]

کولاجی) بۆ [illegible] کیلۆ کێشی بدە. [illegible]

منداڵی کێش [illegible] بۆ ٦٠ [illegible] یا خود نیو کەوچکە چا

تێکەڵە وەردەگری یان (٤/١) کولاج لە [illegible]

[illegible] منداڵە یەک کولاج [illegible]

کاچکە چا [illegible] رۆژانە وەردەگرێ.

منداڵی تازە لە دایک بوو. وەک بنەماییەتی [illegible]

کلۆرامفینیکۆل بە کار مەهێنە لە حەفتەی [illegible]

دەرمانێکی تر ئەوا پێنج ملغم (٤/١ ملتر یا [illegible]

تێکەڵە بە کار بێنە) بۆ هەر کیلۆگرامێ لە کێشی [illegible]

کە ٣ کیلۆ کێشی بێ ١٥ ملغم ([illegible] لە تێکەڵ) [illegible]

چوار جار یا خود ٤/١ کولاج لە رۆژێکدا وەردەگرێ.

هەرگیز زەمی [illegible] مەدەیێ.

٥ سلفا SULFA

یا سلفۆنامید Sulfonamide

دەرمانێکی هەرزانە بۆ نەخۆشییە باوەکان

سوڵفا دیازین [illegible] سلفاسۆکسازۆل [illegible]

سلفادیمیدین یا سولفای [illegible]

ناو:......

[illegible]

[illegible] بۆ چارەسەر

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] سولفا چارەسەر [illegible]

[illegible]

[illegible]

و بۆ قارچکی پێست و هەندێ هەوکردنی پێستی کیمیاوی.
هەروەها بابەتەکانی سولفا بە دەمان شێواز و زەم بە کار نایەت ئەگەر بابەتێکی سلفات زەدەس هێنا جیاواز بوو لەوەی کەئەو پەرستووکەدا هاتووە دەبێ بە لە بە کار هێنانی و ژەمە دروستەکەی پێت وەرگرتنی سلفازیا زۆڵ لە سلفا دەچێ بەڵام باش وایە بە کار نەهێنری هەر چەند نرخەکە هەرزانە بەڵام لەبەر ئەنجامە لاوەکییەکانی) کە لەوانەیە لەوەود ئاکام بگری.
سلفا بە کارە لە چارەسەر کردنی سک چوون هەروەها وەک لە پێشدا بوو، هۆکەش میکرۆبی بەرخەنست کارە بۆ ئەم دەرمانە و دەبێتە هۆی سک چوون

وورریابوونەوە.
زۆر گرنگە شلە بە زۆری بخورێ لە کاتی بە کار هێنانی سلفا و ئەوەش بۆ پاراستنی شەرەرو گورچیلە لە دەر زیانێ.
وەرگرتنی سلفا بوەستەرەوە و کەڵی ئاو بخۆ لە حاڵەتی دەرکەوتنی پەڵەی پێت یا خارشت یا ئازاری لە جومگە. یا بەرزبوونەوەی تا. یا ئازاری لە خوارەوەی پشت یا خوێنی میز هەرگیز سلفا مەدە بە کەسێکی تووش بوون بە ووشك بوونەوە.
تێبینی. باکاریگەر بێ پێویستە سولفا بە ژەمە دروستەکەی وەرگری و ئەوەش ئەوەرەیەو دڵنیابە لەوەرگرتنی تەواو نەك زیاتر!
ژەمەکان: ئەوە خۆی بۆ سلفادیازینە. و سولفاسکازۆل سلفادیمیدین و سلفای سیانی. (یاخود ۲۰۰ ملغم /کغم) رۆژانە حەبی ۵۰۰ ملغم. یا تێکەڵ ۵۰۰ ملغم لە هەر ۵ ملتر ٤ ژەمی رۆژانە بدەری لەگەڵ گەلێ ئاو!
پێویستە هەر ژەمێ هەڵبێ لە:

بۆ گەورەکان: ۳ـ٤ غم (٦ـ٨ حەب) وەك یەك ژەم.
و پاشان ۱ غم (۲حەب) بۆ ژەمەکانی تر.
(٦ـ٨ حەب) بە ژەمێ، ولە پاشان ۱۰ غم (۲ حەب) بۆ ژەمەکانی تر بۆ منداڵانی ۸ـ۱۲ ساڵی: ۲ غم (٤ حەب یا ٤ کەوچکە چا لە تێکەڵەکە) بە ژەمی یەکەم و پاشان ۱ غم
حەب یا ۲ کەوچك چا) بۆ ژەمەکانی تر
[illegible] ٤ ـ ۸ ساڵ [illegible] حەب یا
کوچکەی چا) لە [illegible] بۆ منداڵ ۲ـ٤ ساڵ
ملغم (حەبی یا کوچکی چا) [illegible] بۆ منداڵانی لە یەك ساڵ کەمتر سلفا بە کار مەهێنە. بەڵام لە حاڵەتی [illegible] دەرمانێکی تر [illegible] (۱/۲ حەب یا ۲ کەوچك چا) رۆژی چوار جار.

بۆ نەخۆشی سیل

[illegible] چارەسەری سیل

چونکە زۆر جار میکرۆبەکە [illegible] بۆ دەرمانەکە پەیدا دەکات و چارەسەری [illegible] لە حاڵەتی بەکارهێنانی دەرمانێك بە تەنیا.
پێویستە بەردەوام بی لە چارەسەری سیل بۆ ماوەی نزیکەی ساڵ کەمتر نەبێ پاش لاچوونی نیشانەکان و ئەوەش بۆ رێ گرتن لە میکرۆبەکە بۆ ئەوەی سەر هەڵنەداتەوە.

دەرمانی چارەسەری سیل گران بەهایە لە حاڵەتی لە دەرمانخانە کڕین بەڵام زۆربەی حکومەتەکان بەرنامەی پاراستنی و چارەسەر کردنی سیل یان هەیە بەخۆڕایی یا بەنرخێکی هەرزان لەکاتی پێویست دا پەیوەندی بە نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە.

باش وایە دەس بە ۳ بابەتی دەرمان بکەی بۆ چارەسەری سیل: ۱ـ ستربتومایسین ۲ـ ئایزۆنیازید، ۳ـ وەهەر دەرمانێکی تر دژ سیل. لەوانە. ئیثامبیوتول etham butol/ ئەمە باشترو زۆر سەمینی ترە. بەڵام گران بەهایە.
ثیاسیتازۆن Thiacetazone/ هەرزان ترە بەڵام ئەنجامی لاوەکی هەیە کەوا لە گەڵی خەڵکی دەکات بە کاری نەهێنی سرنیەمیش ئەمینۆساڵیسلیك ئەسید بە کوێردی نرخ و ئەنجامی لاوەکییەکانی کە دەبێتە هۆی.

پێویستە بەردەوام بێ لەوەرگرتنی ستربتۆمایسین وەك بەشێ لە چارەسەرتا دوو مانگ. پاش نەمانی نیشانەکان. لە کاتێکا وەرگرتنی ئایزۆنیازید ودژی سیلی تر بۆ ساڵی یا دوو ساڵ پاش نەمانی نیشانەکان زۆر گرنگیشە بەردەوام بی لە چارەسەر بە درێژایی هەمووی ئەو ماوەیە ئەگەر ویسترا رێ لە میکرۆبەکە بگیری بۆ گەڕانەوە سەر لە نوێ.

★ ستربتومایسین Streptomycin/
ناو. نرخ .... بۆچارەسەری:....
ستربتومایسین دەرمانێکی گرنگە بۆ چارەسەری سیل پێویستە هەمیشە لەگەڵ دەرمانی تردا بە کار بێ لەوانەیە تێکەڵەی ستراپتۆمایسین و پەنسلین پێکەوە بە کار بێ بۆ چارەسەری هەندێ هەوکردنی تونت (ل۲۵۲).
بەڵام باش وایە [illegible] بە کار هێنانی ستربتۆمایسین لە حاڵەتی جیاواز دا سیل چونکە بە کار هێنانی [illegible] بوو بۆ ستربتومایسین و لە میکرۆبی سیل دەکات بەرهەڵستی بکات و ئەوە دووا چارەسەری [illegible]

لە مەترسی و مێتیبیدا.
وریابە ئەژیانە کردنی رێژەی بڕیاردراو. چونکە بەکارهێنانی ستربتەمایسین بۆ ماوەیەکی درێژ [illegible] بێتە هۆی [illegible] بەکارهێنانی ستربتۆمایسین [illegible] پزیشکی [illegible]
[illegible]

■ ژەمەکانی ستربتومایسین: (٣٠-٥٥ ملغم/کلغم/رۆژانە).
بە شێوەی قیال کەشلەی تیا بێ ئامادەی بە کار هێنانی بێ یا بە تۆز لە گەڵ ئاودا تێکەڵ دەبێ بۆ ئەوەی رێژەی ١ غم لە دەرمان لە هەر ٢ مللتر بدات.

١- بۆ چارەسەری نەخۆشی سیل:
لە حاڵەتە توندەکان دا دەرزی ستربتومایسین لە ماسولکە رۆژی یەك جار بۆ ماوەی سێ هەفتە تا کەسەکە چادەبێ.
لە حاڵەتە ئاسانەکان دوو یا سێ دەرزی لە هەفتەیەکدا

بدەرێ (لیرە) بۆ ماوەی دوو مانگ.
هەر قیالێ بۆ گەورە: ١غم (٢مللتر).
بۆ میرد منداڵانی ٨-١٢ ساڵ: ٧٥٠ ملغم (١ ١/٢ مللتر).
بۆ منداڵانی ٣-٨ ساڵ: ٥٠٠ ملغم (١مللتر).
بۆ منداڵانی لە ٣ ساڵ کەمتر ٢٥٠ ملغم (١/٢ مللتر).
بۆ تازە لە دایك بوو ٢٠ ملغم بۆ هەر کغم، جا ئەو منداڵەی کە ٣ کغم بێ ٦٠ ملغم (١/٨)
لە بیرت بێ: هەمیشە ستربتومایسین لەگەڵ دەرمانێکی تری دژ سیل بە کار بێنە.

٢- ستربتومایسین بۆ چارەسەری سووزەنك.
لە حاڵەتی بەرگری پەیدا کردنی میکرۆب بۆ پەنسلین. (ل٣٤٩) لەوانەیە ستربتومایسین بە شێوەی دەرزیەك بێ کە

٤ غم (٨مللتر)
نیو دەرزی (نیوەی ریزەکە) لە هەر سمتێدە. پەنا مەبەرە بەر ستربتومایسین تەنها لە کاتی سەرنەکەوتنی دەرمانێ تر لە چارەسەرکردنی سووزەنك.

★ ئایسونیازید Isoniazid (INH
ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری..
بە شێوەی حەبی عەیار ١٠٠ ملغم هەیە.
ئایسونیازید لە گرنگترین دەرمانی چارەسەری سیلە پیویستە لەگەڵ دەرمانێکی تر لە لایەنی کەم لە دەرمانی دژ سیل وەرگیرێ.

■ مەترسی و ئیحتیاط.
زۆر دەگمەنە ئایسونیازید ببێتە هۆی گرفتەکانی جگەر یا ئەنیمیا (کەم خوێنی)، یا ئازاری ئەعصابی دەس و پێ کان یا پۆقلە کردنی ماسولکە یا لەرزین. بۆ خۆ پارساتن لەم گرفتانە زۆر جار لەگەڵ دەرمانی تر وەردەگیرێ ١٠٠ ملغم لە پیریدوکسین (ڤیتامین ل ٦ B) رۆژانە بەدەم چونکە ئەم نیشانە لاوەکیانە بە دەگمەن روو دەدەن و دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی نرخی پاێرد وکسین جا چەند بێنە بەر ئەم دەرمانە لە سەرەتای روودانی ئەم نیشانانە دا.

■ ژەمی ئایزونیازید (١٠-٢٠ ملغم/ رۆژانە - حەبی عەیار ١٠٠ ملغم.
ئایزونیازید رۆژی یەك جار بۆ ماوەی ساڵێ لانی کەم.
هەر ژەمەی پێك هاتووە:
بۆ گەورە: ٤٠٠ ملغم (٤ حەب)
بۆ منداڵانی: ٥٠ ملغم (١/٢ حەب) بۆ هەر ٥ کغم لە کێش منداڵ.
لە حاڵەتی هەوکردنی توند یا هەوکردنی پەردەی مێشك بە میکرۆبی سیل لە منداڵان، پیویستە ژەمەکەی پێشوو دووقات بکرێ تا ئەوەی حاڵەتی منداڵەکە چا دەبێ.

★ ئەمینوسالسلیك ئەسید (پاس)
Aminosalicylic acid (PAS

ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری
لەوانەیە بە شێوەی حەبی عەیار ٥٠٠ ملغم دەس کەوێ

■ مەترسی و ئیحتیاط
لەوانەیە پاس ببێتە هۆی رشانەوەیا سك چوون یا گەدە تێك چوون دەکرێ خۆڵە ترش بوونی گەدە بپارێزرێ ئەگەر ئەم دەرمانە لەگەڵ خۆراك دا یا شیر دا بە کار بێ (وەرگیرێ). پێویستە تووشی بووانی زامی گەدە ئەم دەرمانە وەرنەگیرێ

■ ژەمەکانی پاس (٢٥٠ ملغم/ کلغم/ رۆژانە)- حەبی ٥٠٠ ملغم حەبی پاس رۆژی سێجار لەگەڵ خۆراك دا بۆ ماوەی لە ساڵێ کەمتر نەبێ هەر ژەمەی پێك هاتووە
بۆ گەورەکان: ٤ غم (٨ حەب)
بۆ منداڵان ٨-١٢ ساڵێ: ٣ غم (٦ حەب)
بۆ منداڵانی ٣-٧ ساڵێ: ٢ غم (٤ حەب)
بۆ منداڵانی بچووکتر لە ٣ ساڵ: ١ غم (٢ حەب)

★ ثیاسیتازۆن Thiacetazone

ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری:.....
بە شێوەی حەبی عەیار ٥٠ ملغم (یا وەك تێکەڵێ لەگەڵ ١٠٠ یا ١٣٣ ملغم لە ئایزونیازید).

■ ئەنجامە لاوەکیەکان: لەوانەیە ببێتە هۆی سووربوونەوەی پێست و رشانەوەو سەرگێژ بوون یا نەتوانین (لە توانا کەوتنی)و زۆر جار ئەم ئەنجامە لاوەکیانە روودەدات.

■ ژەمی ثیاسیتازۆن (٣-٥ ملغم/کلغم) رۆژانە.
- حەبی ٥٠ ملغم ی
رۆژانە ٣ جاری بدەرێ کە لە ساڵێ کەمتر نەبێ
هەر ژەمەی پێك هاتووە:
بۆ گەورەکان: ٣ حەب (١٥٠ ملغم)

بۆ مێرد منداڵان ٨ـ١٢ ساڵ. ٢ حەب (١٠٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ٣ـ٧ ساڵ: ١ حەبە (٥٠ ملغم).
بۆ منداڵانی لەژێر (٣) ساڵییەوە. ١/٢ حەب (٢٥ ملغم)

★ ئیثامبیوتۆل Ethambutol
(ناوێکی بازرگانی ناسراوەکە Myambu tol
ناو:.... نرخ:.... بۆ چارەسەری:....
بە شێوەی حەبی عەیار ١٠٠ یا ٤٠٠ ملغم دەس دەکەوێ.

■ ئەنجامە لاوەکیەکان: لەوانەیە تووشی نوقسانیەک یا ئازارێ بکات لە چاو ئەگەر بە ژەمێ گەورە گەورە بۆ ماوەیەکی درێژ بە کار بێ.

■ ژەمی ئیثامبیوتول: (١٥ـ٢٥ ملغم/ کلغو/ رۆژانە): = ١٠٠ ملغم یا ٤٠٠ ملغم.
رۆژی جارێ بە کار دێ بۆ ماوەی لەشەش مانگ کەمتر نەبێ.
هەر ژەمەی پێک هاتووە لە:
بۆ گەورەکان: ٤٠٠ ملغم (یەک حەب عەیاری ٤٠٠ ملغم یا ٤ حەب عەیاری ١٠٠ ملغم)
بۆ منداڵان: ١٥ ملغم بو کیلوگرامێ لە کێش. بەڵام لە حاڵەتی هەوکردنی سیلی پەردەی مێشک ئەوا ٢٥ ملغم بۆ هەر یەک کیلوگرامی کێش بدە

● بۆ نەخۆشی گول بوون

سلفون Sulfones

★ دابسۆن (دیامینودایفینیل سلفۆن)
Dapsone (diaminodiphenyl Sulfone . (DDS)
ناو:.... نرخ:.... بۆ چارەسەری:....
بە شێوەی حەب عەیار ٥ و ٥٠ و ١٠٠ ملغم هەیە.

تا ئێستا کلوروکوین باشترین دەرمانە بۆ چارەسەری لەرزوتا لە گەلێ ناوچەدا، بەڵام وا پێویست دەکات پریماکوین لەگەڵ کلوروکوین بە کار بێ بۆ یەکجارەکی بە کڕدا چوونەوەی مێلەکە.
بیریمیثامین زۆر جار بۆ کونترۆل کردنی لەرزوتا بەکاردێ بلخود لە حاڵەتی بوونی لە خوین دا، تەماشا ئەوانەی پێشوو)

چارەسەری گول بوون بۆ ماوەی لە دوو ساڵ کەمتر نەبێ یا بە درێژایی تەمەن لە هەندێ حاڵەت دا بەردەوام بێ، ئەمەش بۆ رێ گرتن لە لە میکرۆبەکە بۆ بەرگری پەیدا کردن بەرامبەر دەرمانەکە. دڵنیابە لە بەردەوام بوون لە وەرگرتنی دەرمانەکە و دڵنیابە لەوە دەس هێنانی پێش ئەوەی لات نەمێنێ.

■ ئەنجامە لاوەکیەکان: لەوانەیە دابسۆن ببێتە هۆی گرنتێکی گرنگ کە بە (کاردانەوەی لیبرا) ناسراوە (lepra) لەوانەیە تا بەرزەوبێ و دەمار (رەگ) بئاوسێ و بێشێ و لە سەر لەش پەڵەی دیار هەوکردە دروست بێو لەوانە ببێتە هۆی ئازاری جومگەکان. و ئاوسانی دەس و پێ یا ئەنە مانیەت چاو و لەبەر ئەمە ببێتە هۆی لە دەس دانی بینایی.

لەکاتی دەس پێ کردنی کار دانەوەی (لیبرا) باش وایە بەردەوام بی لەوەرگرتنی دەرمانەکەو دژیکی تری وەک (کورتیکۆستیرۆید)ی لەگەڵ وەرگری Corticostetoid پێویستە دەربارەی ریکخستنی ژەمەکانی کورتیکوستیروید کە دەبێتە هۆی ئەنجامی لاوەکی پرس بە پزیشک بکرێ.

■ ئاگادارکردنەوە: دابسون دەرمانیکی ترسناکە جا دوور لە دەستی منداڵان بیپارێزە.

■ ژەمەکانی دابسۆن: حەبی ٥ یا ٥٠ ملغم ی بەکاربێنە.
لە پێشدا چارەسەر بە ژەمی کەم کەم دەس پێ دەکرا و کەم کەم زیاد دەکرا. بۆ ماوەی یەک مانگ و ئەو کاتە بروا وابوو کە بەم شێوەیە دەرمان وەرگرتنەکە رێ لە کاردانەوەی لیبرا دەگری.
بەڵام ئەمرۆ ئەوەی کە دەسی پێ دەکرێ ژەمی تەواوە و ئەوەش وا لە میکرۆبەکە دەکات کە بەرگری بۆ دەرمانەکە پەیدا نەکات.
دابسۆن (DDS) رۆژانە بەکاربێنە.
هەر ژەمەی ئەوەی تیایە.
بۆ گەورە: ٥٠ ملغم (یەک حەب عەیاری ٥٠ ملغم).
بۆ منداڵانی نیوان ٥ـ١٥ ساڵی ٢٥ ملغم (نیو حەب عەیار ٥٠ ملغم یا پێنج حەب عەیاری ٥ ملغم
بۆ منداڵانی ژێر ٥ ساڵ: ١٢ ملغم (٢ حەب عەیار ٥ ملغم).

دەرمانی تر

● بۆ لەرزوتا (مەلاریا)

دەرمان بۆ مەلاریا دەکرێ بۆ سێ ئامانجی جیاواز بە کار بێ.
١ـ چارەسەری کەسێ کە نەخۆشی مەلاریای هەبێ رۆژانە دەرمان بە کار دێنێ بۆ چەند رۆژێ.
٢ـ بۆ کونترۆڵ کردنی حاڵەتی مێلی مەلاریا لە حاڵەتی بوونی لە خوێندا هەفتانە دەرمان دەدرێ لەو شوێنانەی کە مەلاریای تیایە بۆ پاراستنی منداڵانی نەخۆش یا لاواز.
٣ـ بۆ پاراستنی لەش بە شێوەیەکی جوزئی لە مێلی لەرزوتا پشت بە چۆنیەتی خۆ ئامادە کردنی لەش دەبەستێ بۆ بەگژا چوونەوەی میکرۆبەکە (مێلەکە) دەرمانەکان هەر ٢ هەفتە یا چوار هەفتە جارێک لەو ناوچانەی کە لەرزوتای تیا زۆرە.
لێرەدا بابەتی دەرمان زۆرە بۆ بەگژا چوونەوەی لەرزوتا، بەڵام میکرۆبەکە کە چووە خوێن بەرگری بۆ هەندیکیان پەیدا کردوە. و ئەوەش دەرمانە باشەکانەو کەم مەترسیەکانە. لەگەڵ ناوچەدا گرنگ ئەوەیە دەرمانە کاریگەرەکان بناسرێ کە بۆ چارەسەری لەرزوتا کە لە ناوچەکەت دا بە کار دێ ئەمەش بە رێزی فەرمانگەی تەندروستی یا سەر بنکەیەکی تەندروستی بدە

٣- [illegible]

(ئەوە بازرگانییە عەرەبییەکەی: [illegible] Aralen)

نرخ.....

زۆر بە سێزدەی

١- حەبی ٢٥٠ ملغم [illegible] کلۆرۆکوین فۆسفات یا حەبی ١٥ ملغم لە کلۆرۆکوین فۆسفات [illegible] ١٥٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوینی تێیە

نرخ..... بۆ چارەسەری

٢- یا دەرزی ٢٠٠ ملغم لە ٥ ملللتر نرخ........بۆ چارەسەری

* ژەمەکانی کلۆرۆکوین بەدەم:

- حەبی [illegible] ١٥٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین.

* بۆ چارەسەری ئەو کەسەی کە قەیرانی مەلاریای توندی هەیە

حەبی کلۆرۆکوین ڕۆژانە بۆ سێ ڕۆژ بەکاربێنە هەر ڕۆژێکی

بۆ گەورە ٤ حەب (٦٠٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین) بەکاربێنە.

بۆ منداڵانی ١٠-١٥ ساڵ: ٣ حەب (٤٥٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین بە کار بێنە بۆ منداڵانی ٦-٩ ساڵ: ٢ حەب (٣٠٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین) بە کار بێنە بۆ منداڵان ٣-٥ ساڵ حەب (١٥٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین) بە کار بێنە.

بۆ منداڵانی ١-٢ ساڵ نیو حەب (٧٥ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین بە کار بێنە بۆ منداڵانی خوار ساڵێکەوە: چارەکە حەبێ (٣٧ ملغم [illegible] بنەمای کلۆرۆکوین بەکاربێنە)

بۆ کۆنترۆڵ کردنی مەلاریا:

هەر هەفتەی جارێ ئەمانە بە کار بێنە.

بۆ گەورە ٢ حەب [illegible] ٣٠٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین).

بۆ منداڵانی ٨-١٠ ساڵ یەک حەب (١٥٠ ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین) بۆ منداڵانی ٣-٧ ساڵ نیو حەب [illegible] ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین) بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ چارەکە حەبێ (٣٧ ملغم لە بنەمای [illegible]

- بۆ پاراستنی [illegible] ژەمەکانی پێشوو بدە بەڵام هەر دوو هەفتە یا جارێ هەفتە جارێ

- بۆ چارەسەری [illegible]

بۆ [illegible] [illegible] ملغم لە بنەمای کلۆرۆکوین

[illegible]

[illegible]

[illegible] بەکاربێنە

[illegible]

[illegible]

* ژەمەکانی دەرزی کلۆرۆکوین [illegible]

[illegible] (قیاتی) [illegible] تێیە. دەرزییەکە تەنیا بۆ یەک جار بە کار بێنە [illegible] دەرزییەکە لە [illegible] بدە.

بۆ گەورە ٢٠٠ ملغم (هەموو [illegible] ٥ ملللتر [illegible] بۆ منداڵان ١٠ ملللتر (١٠/١ ملللتر) [illegible] کێشی منداڵ [illegible] (جا منداڵێکی یەک ساڵە [illegible] بە یەک ملللتر [illegible])

ژەمەکە پاش ڕۆژی دووبارە دەکرێتەوە [illegible] چاکەبووە [illegible] لەم حاڵەتە [illegible] دەست بێنی.

* پریماکوین Primaquine

ناو..... نرخ: بۆ چارەسەری

زۆر جار [illegible] حەبی [illegible] ملغم [illegible] پریماکوین فۆسفات هەیە لە ١٥ ملغم [illegible] پریماکوین تێیە).

پریماکوین زیاد دەکرێتە سەر کلۆرۆکوین بۆ [illegible] و [illegible] مەلاریا [illegible] پریماکوین بە تەنیا [illegible] بۆ چارەسەری [illegible] تووشبووە.

* ژەمەکانی پریماکوین

[illegible] بەکاربێنە

[illegible]

بۆ گەورە یەک حەب (١٥ ملغم لە بنەمای پریماکوین)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- پرۆمیتازین Promethazine

بۆچارەسەری

- چار بەشێوەی حەبی [illegible] ملغم [illegible]

[illegible] چارەسەری [illegible]

● ژەمەکانی پرۆمیتازین بۆ [illegible]

- ژەمەکەی چاری [illegible]

- گەورە یەک حەب (٢٥ ملغم)

- منداڵانی ١ - ٦ ساڵ یەک حەب (٢٥ ملغم)

- منداڵانی ٣ - ٧ ساڵ [illegible] حەب [illegible] ملغم)

- منداڵانی [illegible] ٤ حەب ٦ ملغم

- [illegible] ژەم بەکاربێنە [illegible]

[illegible] جارێک

● ئاگادارکردنەوە زۆرکردن لە پرۆمیتازین [illegible]

[illegible] لەدەستی منداڵان.

● بۆ ئەمیبا و جیاردیا.

زۆرجار پیسایی لەگەڵ [illegible] یا خوێنی تیا بێ [illegible]

[illegible] بوون بەسک چوون (دیزانتری) کە لەئاکامی

ئەمیباوەیە.

زۆرجار ئەم حاڵەتە ژانە سکی نەگەڵە. و بەدەگمەن تای

[illegible] دیزانتری ئەمیبی بەمیترۆنیدازۆڵ یا

تیتراسایکلین چارەسەر دەکرێ (ل٣٥٣) باشترە

[illegible] بەکاربێ. میترۆنیدازۆڵ گران [illegible]

[illegible]. بەڵام [illegible] هیدرۆکسی [illegible]

[illegible] و ئەوەش دەرمانێکی کەم نرخترە (بەڵام کەم

کاریگەرترە) و لەگەڵ تیتراسایکلین پێکەوە بەکاردێ.

پێویست بەچارەسەری [illegible] درێژخایەن دەبێ

(کەلە نێوان ٢ - ٣ هەفتەدایە) بۆ سەرکەوتنی تەواو

بەسەر ئەمیبای ریخۆڵە. جێی [illegible] لەدەرمانەکە

بێنێ کە نیشانەکانی نەخۆشییەکە نەما و بۆ لەشی خۆی

بەجێ بێڵە کە بەرگری لە خۆی کا دژ ئەمیبا [illegible]

[illegible]. و ئەمەش [illegible] بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە

ئەگەری تووش بوونی تیا زۆرە.

پیسایی زەرد و کەف تیادەبێ. و بەبێ خوێن و [illegible]

حاڵەتە سک چوونانەی کە جیاردیا دەبێتە هۆی.

میترۆنیدازۆڵ باشترین دەرمانە بۆ چارەسەری جیاردیا

بەڵام کویناکرین کەم نرخترە

★ تیتراسایکلین (تەماشا ل. ٣٥٣)

میترۆنیدازۆڵ Metronidazole

ناوی بازرگانییە ناسراوەکەی فلاجیل (Flagyl)

ناو...... زۆرجار بەشێوەی.

حەبی عەیار ٢٥٠ ملغم نرخ [illegible] بۆچارەسەری

[illegible] عەیار ٥٠٠ ملغم نرخ

میترۆنیدازۆڵ [illegible] بۆ [illegible] نەخۆشییەکانی

ریخۆڵەکە ئەمیبا و جیاردیا [illegible]

[illegible] بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی [illegible]

[illegible] جیاردیا [illegible]

● ئاگاداربە [illegible] میترۆنیدازۆڵ [illegible]

[illegible] دەبێتە [illegible]

[illegible]

[illegible] چارەسەری [illegible]

[illegible]

● ژەمەکانی میترۆنیدازۆڵ بۆ چارەسەری دیزانتری

[illegible] ٢٥٠ - ٥٠ ملغم [illegible] رۆژانە میترۆنیدازۆڵ ٣

جار رۆژانە بۆ پێنج رۆژ بەکاربێنە.

[illegible] ژەمی لە [illegible] هاتووە:

بۆ گەورە ٥٠٠ - ٧٥٠ ملغم (٢ - ٣ حەب بۆ منداڵانی ٨ - [illegible]

ساڵە ٥٠٠ ملغم (٢ حەب)

بۆ منداڵانی ٤ - ٧ ساڵە ٣٧٥ ملغم (حەب و نیوێ)

بۆ منداڵانی لە دووساڵ کەمتر ٨٠ - ١٢٥ ملغم (١/٣ی

حەبێ یا نیوەی حەبێ).

● ژەمەکانی میترۆنیدازۆڵ بۆ چارەسەری نەخۆشی

جیاردیا. میترۆنیدازۆڵ رۆژی سێ جار بۆ ماوەی پێنج

رۆژ بەکاربێنە. ئەو ژەمەی لەمە پێک هاتووە.

بۆ گەورەکان ٥٠ ملغم (یەک حەب)

بۆ منداڵانی ٨ - ١٢ ساڵ ٢٥٠ ملغم (یەک حەب)

بۆ منداڵانی ٣ - ٧ ساڵ ١٢٥ ملغم (نیو حەب)

بۆ منداڵانی لەسێ ساڵ کەمتر ٦٢ ملغم (چارەکە حەبێ)

● ژەمی چارەسەری نەخۆشییەکانی ترایکۆمۆناس [illegible]

پێویستە ژن ٨ حەب (٢ ملغم) بەیەک ژەم وەرگرێ. و

[illegible] رۆژی دووجار بۆ ماوەی دە تا

بیست رۆژ. و لەکاتی تازەبوونەوەی نەخۆشییەکە.

پێویستە ژن و پیاو یەک ژەمی ٨ حەب وەرگرن (پێویستە

لەسەر پیاو خۆی چارەسەر کات ئەگەر نیشانەکانیشی لێ

دەرنەکەوت.

● ئاگادارکردنەوە وەرگرتنی میترۆنیدازۆڵ لەدەمەوە بۆ

چارەسەری ترایکۆمۆناس [illegible] لە حاڵەتی نەخۆشی

[illegible]

کویناکرین (میپاکرین)

Quinacrine (Mepacrine)

ناوە بازرگانییە ناسراوەکە، ئەتابرینە Atabrine

ناو [illegible] نرخ... بۆ چارەسەرکردنی

زۆرجار بەشێوەی حەبی عەیار ١٠٠ ملغم دەبێ

[illegible] کویناکرین بۆ چارەسەرکردنی جیاردیاو

[illegible]

کرمی تاقانـەش بەکـاربێ بەڵام باشتـرین دەرمـان بۆ چارسـەری هەریەکە لەوانە نییە دەکرێ

● ژەمی کونیاکرین بۆ چارسەری جیاردیا :

دەرمـانەکە رۆژی سێجار بۆ ماوەی حەفتـەیەکی بدەرێ هەر ژەمە یێك هاتووە لە
بۆ گەورە: ۱۰۰ ملغم (یەك حەب)
بۆ منداڵانی خوار دەساڵیەوە ۵۰ ملغم (نیو حەب)

● ژەمی کویناکرین بو چارسەری کرمی تاقانە (شریت): دژی هیستامین وەك پرۆمیثازین بدەری بۆ رێگرتن لە رژانەوە نیو سەعات پێش بەکارهێنانی دەرمانەکە.
ژەمێکی گەورەی بەیەك جار بدەرێ
بۆ گەورە: ۱ غم (۱۰ حەب)
بۆ منداڵانی ۸ ـ ۱۲ ساڵ ٦۰۰ ملغم (٦ حەب)
بۆ منداڵانی ۳ ـ ۷ ساڵ ٤۰۰ ملغم (٤ حەب)

★ دای ئایودو هایدروکسیکوین.
(Diodohydroxyquin)
(ناوە بازرگانیە ناسراوەکەی دایودو کوین)
Diodoquin
ناو:
زۆرجار بەشێوەی: دەبێ
حەبی عەیار ٦٥۰ ملغم نرخ بۆچارسەری
تەحامیلی ماڵی ژن نرخ بۆ چارسەری

ئەم دەرمـانـە لە چارسەرکردنی هەوکردنە سوورەکەکەی ریخـۆڵە کە ئەمیبـا دەبێتـە هۆی بەکـار دێ بە ڵام چارسـەرکـردنی بە ئیتـراسایکلین ... دایودوکوین بەکەڵك نایێ لە خۆپارستن ـ هەوکردنەکەر و پێـویستـە بۆ ماوەیـەکی درێـژ بەکـارنـەهێ چونکـە لەوانەشە ببێتە هۆی زیان بەچاو گەیاندن.

● ژەمەکان بۆ چارسەری ئەمیبا. (٤۰ ملغم/ کلغم/ رۆژانە).
ـ حەبی عەیار ٦٥۰ ملغم.
دەرمـانـەکـە رۆژی سێجـار بۆ نەخـۆشیە سووکەکان بەکـاربهێنـە یا چوار جار لە نەخـۆشیـە توندترەکان.. بەردەوام بە لەدەرمانەکە بۆ ۱۰ ـ ۱٤ رۆژ هەرژەمەی یێك هاتووە.
بۆ گەورە: یەك حەب (٦٥۰ ملغم)
بۆ منداڵانی ۸ ـ ۱۲ ساڵ نیو حەب ۳۲٥ ملغم
بۆ منداڵانی ۳ ـ ۷ ساڵ چارەکە حەبێ [illegible] ملغم
بۆ منداڵانی ژیر ۳ ساڵ بەکاری مەهێنە
● ژەمەکانی تەحامیلە ماڵی ژنەکان بۆ چارسەری [illegible]

یەك تەحمیلە جاری یا دووجار رۆژانە [illegible]
حەفتە
بۆ هەوکردنەکانی ماڵی ژن
کەڵ لە هەوکـردنـەکـانی دەبینـە [illegible]
خارشتی ماڵ و گرنگـەکـانیش ترایکـوموناس [illegible]
(نـەخـۆشی قارچك) پاك و خاوێنی ماڵ شۆرین بە [illegible]
سرکـە گرنگن لە چارسـەرکـردنی هەوکـردن. بەڵام [illegible]
دەرمانانە ئەوانە بن:
۱ـ سرکەی سپی بۆ ماڵی ژن شۆرین
نرخ...... بۆچارسەری
دوو یا سێ کەوچکی گەورە سرکـەی سپی [illegible]
ئاوی کوڵاوەوە و بەردەوام بەلەسەری رۆژانە [illegible]
حەفتـەیـەك و پاشـان هەر دوو رۆژجـارێ [illegible]
هەروەهـا شۆرین کردن پێش بەکار هێنانی تەحمیل ـ
کریمی ماڵیش بەکەڵکە.

۲ـ میترونیدازۆل
بەشێـوەی حەب یا تەحـامیـل ماڵی ژن
چارسەری هەوکردنی ترایکوموناس ماڵی ژن. [illegible]
۳ـ دای ئایودو هایدروکسکوین
تەحامیلی ماڵ. لەبەر ئەوەی وەبلسمان [illegible]
چارسەری هەوکردنی ترایکوموناسی ماڵی ژن.
٤ـ نیستاتین.
حەب یا کریم (کـریم یا تەحامیلی ماڵی ژن) (ل ۳٦٦ ـ
چارسەری هەوکردنی پوقزەی ماڵی ژن.
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
نرخ بۆچارسەری
بۆ چارسـەرکردنی هەوکردنەکانی [illegible]
هیموفولوس). یەك تەحمیلە رۆژی دووجار [illegible]
شوێنەوە.
● بۆ گرفتەکانی پێست
شۆرین دەست و خۆ شۆرین بە ئاوو صابون [illegible]
هەوکـردنـەکـانی پێست و ریخـۆڵە هەروەها پێویستە
[illegible] و صابوونی [illegible]
[illegible] زۆرجار شۆرین [illegible]
[illegible] چارسەرە بۆ تویك [illegible]
[illegible] و بیکەی [illegible]
[illegible] و هەوکردنە [illegible]
تر باش وایە لەم حاڵەتەدا [illegible]
هیکساکلوروفین Hexachlorophene [illegible]
[illegible] Phisohex یا [illegible]
[illegible] وەك بیتادین Betadine

★ سابوون لەگەڵ هێگساکلۆرۆفین
ناو
زۆرجار بەم شێوازانە هەیە ـ
قاڵب   بۆچارەسەری
شلەمەنی   نرخ   بۆچارەسەری
بۆ ئەو حاڵەتانەی کە لە پێشدا باس کران بەکاری بێنە
باشتروایە کارکەری سەرووی بەهەساووی هێگساکلۆرۆفین دەستی بشوات چونکە دەس خاوێنتر و کەم میکرۆباوی تر دەبێ
هەروەها باشتر وایە (کەڵکی زیاتر دەبێ) ئەگەر منداڵان ناوشانیان بشۆری بەیەکێ لەم بابەتە سابوونەو بەڵام بەکارهێنانی رۆژانەو بۆ ماوەیەکی درێژ زیان بەخشە چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی ئوقستانێک لە دەمارەکانی (رەگەکانی) منداڵ

★ کبریت Sulfur
زۆر بەشێوەی ئاردێکی زەرد دەبێ
نرخ   بۆچارەسەری
هەروەها بەشێوەی مەرهەمی پێست دەبێ
کبریت بۆ کەڵ گرتنی پێست بەکەڵک دێ.
١ـ بۆ خۆپاراستن لەگەن و. ومێش و کێچ و مێشوولە. پێستەکەت بەتایبەتی هەردوو پێو قوولەقاپ و ناوک و مل بەئاردی کبریت چەورکە پێش ئەوەی بچیتە ناو چەنگەڵ یا مەزرایەک چونکە مۆریانی لێ زۆرە.
٢ـ بۆ پارێزدانی چارەسەرکردنی گروو بوون و مێشوولەو کەمە مەرهەمی دروست کە: بەشێ لەکبریت لە کەڵ دەبەش تیرولاتم وەک (ڤازلین Vaselin) تێکەڵ کە وبێستی پێچەورکە (تەماشا ل ١٩٩)
٣ـ بۆ چارەسەری زامی پێست و سووربوونەوەو هەوکردە قارچکییەکانی تر.
هەمان مەرهەم ٣ یا ٤جار رۆژانە بەکاربێنە یا شامۆی کبریت لەگەڵ سرکە بەکاربێنە (تەماشا ل ٢٠٥)
٤ـ بۆ چارەسەری توێژ هەڵدانی توندی سەر یا قارچکی سەر (توک هەڵدانی سەر. هەمان مەرهەمە بەکاربێنە یا پێستەی سەر بە ئاردی کبریتی بپۆمکە.

★ جنشین ڤایولیت (کریستاڵ ڤیولیت Gatlao Violet crystial violet
زۆرجار بەشێوەی رەنگی وردی شینی توخ هەیە بۆ بەکارهێنانی دەرەوە
نرخ   بۆچارەسەری
جینشیی ڤایولیت بەرەنگاری هەندێ هەوکردنی پێست دەبێتەوە وەک ئاگرەو زامی پڕ کێم هەروەها بۆ چارەسەری پۆقژەر هەوکردنەکانی قارچکی تری دەم و کونی ماڵ و لۆچەکانی پێستی جیاواز جیاواز. کەوچکی چا پڕ جینشیی ڤایولیت لە نیو لیتر ئاو بتوێنەوە

ئەمە تێکەڵەیە ... سەر پێست یا دەم یا کونی ماڵ

★ پۆتاسیۆم پەرمەنگنات
بۆ بەکارهێنانی دەرەوە
potassium permanginade
بەشێوەی بلۆری ئەرخەوانی وردووردی سوور هەیە
نرخ   بۆچارەسەری

ئەم کەرەسەیە بۆ خاوێن کردنەوەی کاریگەر بەکاردێ بۆ ئەوەی زامە هەوکردەکان داپۆشی یەک غم پەرمەنگنات بکەرە لیتری ئاوەوە (یەک بەش پۆتاسیۆم پەرمەنگنات لە ١٠٠٠ بەش ئاوەوە)

مەرهەمە دژەکان (بۆ بەکارهێنانی دەرەوە (پێست)
ناو   نرخ   بۆچارەسەری
گران بەهایە و زۆر جار لە جینشین ڤایولیت باشتر نییە لە کاریگەرێتی‌دا بەڵام پێست و جل بۆیە ناکات (رەنگ ناکات) وەک جنیشین ڤایولێت دەیکات و بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنەنی لاوەکییەکانی پێست وەک ئاگرە بەکاردێت.

مەرهەمی باش ئەو مەرهەمیە تێکەڵەی نیۆمایسین neomycin
پۆلیمکین polymizn بۆ نموونە (نیۆسپۆری) Neosporin یا پۆلیسپۆرین palysponin هەروەها مەرهەمی تتراسایکلینیش گرنگە

مەرهەم یا گیراوەی کۆرتیکۆستیرۆین
(بۆ بەکارهێنانی دەرەوە)
Cotico steied olntmenb of patiens
ناو   نرخ   بۆچارەسەری
بۆچارەسەری خارشتی ئاکامی مۆریان پێوەدان یا بەرکەوتنی رووەکی ژەهراوی و شتی تر. هەروەها لە چارەسەرکردنی بیروشدا یا سووراوە بەکاردێ (تەماشا ل ٢١٦) و بیرۆی ووشک (ل ٣١٦) ... ٣ یا چوار جار بەکاری بێنە

شلەی خەستی پترۆلیۆم (جێلی) (تیرولاتم. ڤازلین) بۆ بەکارهێنانی دەرەوە.
نرخ   بۆچارەسەری:............
گرنگە لە ئامادەکردنی مەرهەمەکان بۆ چارەسەری
- گروپی (ل ١٩٩ و ٣٦٣).

- هەوکردنی کەرووی پێست (ل ٣٦٢)
- خارشتی ئاکامی کرمە دەزوولەیی (ل ١٤١)
- سووتاوی (ل ٩٦ و ٩٧)
- برینی سنگ (ل ٩١)

● بۆ [illegible] بیست [illegible] بۆ هەوکردنەکە [illegible]

[illegible] دەبێ لە [illegible] هەوکردنەکە [illegible] بۆ چەند [illegible] چەند هەفتەیەك [illegible] نیستاتین هەوکردنەکە بەردەوام بێ لە چارەسەرکردن [illegible] بەیەکجاری [illegible] نەمابێتەوە.

★ مەرهەمەکانی ترشەڵۆکی ئەسیدیك [illegible] سالیسیلیك ئەسید Ointments of Undecylenic benzoic or salicylic acid

ناو نرخ بۆچارەسەری

ئەم ترشەڵۆکانە لەچارەسەرکردنی هەوکردنە بۆرەیەکانی پێست و ئاکەرە (سوورهەڵگەڕانەوەی پێستی سەر) و هەوکردنە کەڕوویەکانی تر بەکاردێن. زۆرجاریش لەگەڵ سلفەر (کبریت) تێکەڵ دەکرێ. مەرهەمەکانی کبریت و سالیسیلیك ئەسید لە چارەسەرکردنی [illegible] گرتەی سەردا بەکاردێ.

مەرهەم و گیراوەکان کەم نرخترن کەخۆت تێکەڵیان بکەی ۳ بەش سالیسلیك ئەسید و یا ٦ بەش بەنزۆیك ئەسید لەگەڵ ۱۰۰ بەش ڤازلین، یا پیترۆلیوم تێکەڵکە یا رۆنی کانزایی یا لەگەڵ ئەلکهول (سپرتۆ) بەرێژەی [illegible] تێکەڵ بکە. پێستی رۆژی ۳ یا ٤ جار پێ چەورکە کبریت لەگەڵ سرکە.

(بۆ بەکارهێنانی دەرەوە (پێست).

گیراوەی کە لە ٥ بەش سلفەر (کبریت) لەگەڵ ۱۰۰ بەش سرکە یارمەتی بەرەنگاربوونەوەی هەوکردنە کەڕوویەکانی پێست دەدات. بیەلە با بەپێستەوە وشك بێتەوە

★ سۆدیوم ثیۆسلفایت Sodium Thiosulfoate

بۆبەکارهێنانی دەرەوە.

بەشێوەی کریستاڵی سپی دەبێ

نرخ بۆچارەسەری.........

بۆ چارەسەری تووش بوونی سووربوونەوە رەنگە جیاوازەکانی پێست بەکاردێ TineaVersicolor (ل [illegible])

ئەوچکی کەوچکی لە پەرداخێ ئاودا بتوێنەوە و بەپارچە لۆکەیەك بەسەر پێستدا بڵاوی کەرەوە. و پاشان پێستەکە بەو لە بەپارچە لۆکەیەکی سرکاوی. ئەم پرۆسێسە دوو بارکەوە هەموو رۆژێ تا پەڵەکانی پێست نامێنی و پاشان هەر دوو هەفتە جارێ بەردەوام بە تا هەوکردنەکە نامێنێ

★ گریزیوفۆلفین Griseofoivin

بۆچارەسەری

[illegible] گرانی [illegible] [illegible] دەبێ

[illegible]

[illegible] پێست [illegible] بۆ [illegible] کەڕووی پێست [illegible] بۆ هەوکردنەکانی [illegible] قژ و پێستی سەر [illegible]

● ژەمەکان [illegible] [illegible] چوار [illegible] بیخە

بۆ گەورە [illegible] گرام

بۆ منداڵانی ۸ ساڵە ٥ ملغم

بۆ منداڵانی ۳ ـ ۷ ساڵە ٢ ملغم

بۆ منداڵانی ژێر [illegible] ملغم [illegible] گرام

جیێشی تایبەت

بۆ چارەسەری پۆقژە لەخۆی کەڕوویی [illegible] ل ٣٦١

★ نیستاتین nistatin ـ بۆ چارەسەری پۆقژە

ناو نرخ بۆچارەسەری

بەشێوەی گیراوە یا تۆز یا تەحمیلەی ماڵ (زێ) یا مەرهەم بێ بۆ چارەسەری پۆقژەی دەم و ماڵ یا لۆچەکانی پێست بەکاردێ ئەوە بەکەڵکیش نییەت بۆ هەوکردنەکانی تر

● ژەمەکانی نیستاتین هەمان ژەمە بۆ پێ گەیشتوان و منداڵان

۱ـ پۆقژەی دەم: ملیلیترێ بکەرە دەمەوە و ماوەی دەقیقەیەك پێش قووت دانی لەدەم بیهێڵەرەوە. ئەم کارە ۳ ـ ٤ جار دووبارەکەرەوە.

۲ـ هەوکردنە کەڕوویەکانی پێست: شوێنە تووش بووەکە بەوشکی بهێڵەرەوە و تۆزی یا مەرهەمی نیستاتین رۆژی ۳ ـ ٤ جار بەکاربێنە

۳ـ هەوکردنە کەڕوویەکانی ماڵ (زێ): تۆزی رۆژی دووجار بخەرە زێوە یا تەحمیلەی زێ هەموو ئێوارەیەك بۆ دوو هەفتە بەکاربێنە بۆ کەڕوویی و ئەسپێ. مۆریانە كوژ (Lnseaticide)

گاما بینزین هکساکلۆراید (لیندین)

Gamma benzene hexachloride lindane

بۆبەکارهێنانی دەرەوە و ناوە بازرگانییە بەناوبانگەکەی کوێل Kwell گامیزین Gammezane

ناو..... نرخ بۆچارەسەری...

ئامادەکراوەیەکی گرانە بەهایە بۆبەکارهێنانی دەرەوە و بۆ ئاژەڵ دەرزانە و ئەوی دروایی دەشێ بۆ بەکارهێنانی مرۆڤ ئەگەر بەشێوەیەکی دروست ئامادەکرا لیند ئامادەکراو بۆ ئاژەڵ دەرزانە بەڵام بەرێژەی ۰٫ [illegible] پێویستە ترش بکرێتەوە ۱٪ پێش ئەوەی بۆ مرۆڤ بەکاربێ. بەتر لە تێکەڵەی لیندین ۱ [illegible] لەگەڵ [illegible] بەش ئاو یا ڤازلین تێکەڵکە پێستی پێ چەورکە وەك شرکراوەتەوە لە ل ۱۹۹. بەڵام بۆ رزگاربوون لە ئەسپێی سەر ئەماتەی ل ۲۰۰ کە جارێك بیخەرە سەری و ئەگەر پێویستی کرد پاش هەفتەیەك دووبارەی کەرەوە

[illegible]

ـ بۆجارەسەری

ناو نرخ بۆچارەسەری

[illegible] تیۆکراوی ...

ـ قورس تیۆپۆلیەـتیا in Petroleum jelly Vaseline

ـ [illegible] بەکاردێت [illegible] بەشی قازلنی یا ناتی کانسزاییر بۆ دروست کردنی [illegible] تیۆپتت بە رێژەی ٥ تیکەڵ کە

● بۆکرم

ئەمیـا دەرمان بەتی ناکات بۆ چارەسەری جا بیویستە بایەخ بە پاك و خاوێنی کەسیو کۆمەڵی بدرێ. لە زیری دایە هەمور ئەندامانی خێزان یەك یەك چارەسەر بکرێ ئەمیتی تووشی دەمیکردن بوو بەکرم.

* پیپرازین Piperazine بۆ چارەسەری کرمی لوول یا پان (ئەسکارس) و کرمی دەزوولەیی (دەمیووسی)

ناو

بەشیوەی پیپرازین سترایت یا ئەدیپات یا هلیدرێت یا ئەدیبیت یا فۆسفیت دەبێ زۆر جار بەشیوەی ئەمانە هەیە

حەبی ٥٠٠ ملغ

نرخی بۆچارەسەری.....

تیکەڵ ٥٠٠ ملغ لە ٥ مللتر نرخ: بۆچارەسەری

یەك ژەمی کەورە دەدرێ بۆ چارەسەری ئەسکارس و، ژەمی بچووك بجووکی رۆژانە بۆ ماوەی هەفتەیەك بۆ چارەسەری کرمی دەزوولەیی.

ر هەروەها ئەنجامە لاوەکیەکانی کەمتر دەردەکەون.

● ژەمی پیپرازین بۆ چارەسەری کرمی لوول (ئەسکارس) ١٢٠ ملغم /کلغم

ـ حەبی ٥٠٠ ملغی تیکەڵ بە ٥٠٠ ملغ لە هەر ٥ مللتر! تەنها یەك ژەم بەکاربێنە

بۆگەورە ٤ غم (٨ حەب یا ٨ کەوچکەچای)

بۆ منداڵانی ٨ ـ ١٢ ساڵ ٣غم (٦ حەب یا کەوچکە چای)

بۆ منداڵانی ٣ ـ ٧ ساڵ ٢غم (٢حەب یا ٣ کەوچکە چا)

بۆ منداڵانی لەژێر یەك ساڵەوە ١غم (٢ حەب یا ٢ کەوچکە چا

● ژەمی پیپرازین بۆ کرمی دەزوولەیی (٤٠ ملغم /کلغم رۆژانە)

[illegible]

[illegible] ساڵ [illegible] حەب یا یەك کەوچکە چا

بۆ [illegible] ٣ ساڵ ٢٥ ملغم نیو حەب یا نیو کەوچکە چا

+ تیابندازۆل Thiabendazole

بۆ چارەسەری [illegible] زۆر لە کرم

ناو بۆچارەسەری

زۆرجار بەشیوەی حەبی ٥٠٠ ملغم یا گیراوەی رێژەی [illegible] ٥ مللتر [illegible] دەبێ

بۆ چارەسەری کرمی هەنوێی و کرمی قەمچی دیابەتی کەو کرم کە پێی دەڵێن سترونگیلۆیدس Strongyloides بەشێوەی [illegible] باشتر وایە پیپرازین لەم هەردوو حاڵەتەدا بەکاربێ چونکە کاریگەرییە لاوەکییەکانی کەمترە. دەتوانرێ لە هەندێ سیریکی تووکنەکان بەکاربێ

■ ئاگاداربکرێنەوە لەوانەیە تیابیندازۆل ئەسکارس جوولەی بیرو بازی بە رەو کەزرو جا هەناسەدان قورس دەکات. ئەگەر کرمی کرد لە تووشی بوونی کەسێ بە ئیسکارس لەگەڵ کرمێ تر باش وایە بە تیابندازۆل چارەسەری ئەکەی بێش پیپرازین کەواتە ئەسکارس لە بێشدا چارەسەرکە و پاشان دەس بە چارەسەری کرمەکانی تر بکە

کارلێکردنە لاوەکیەکان

زۆرجار تیابیندازۆل دەبێتە هۆی ماندووبوون و رشانەوە لە هەندێ حاڵەت دا.

● ژەمەکانی تیابندازۆل ـ (٢٥ ملغم/ کغم/ رۆژانە)

بەشێوەی حەبی کێشی ٥٠٠ ملغم ی دەبێ یا بە گیراوەی رێژەی دوجار ١ غم لەهەر ٥ مللترێك دەبێ

رۆژانە بۆ ماوەی ٣ رۆژ بەکاری بێنە بێویستە حەبەکان پێشتر قووت دان بجوورێن.

هەر ژەمەی نموونەی تیایە ـ

بۆ گەورە ١٥٠٠ ملغم (٣ حەب یا ١,٥ کەوچکەچای)

بۆ منداڵانی ٨ ـ ١٢ ساڵ ١٠٠٠ ملغم (٢ حەب یا ١ کەوچکە چا)

بۆ منداڵانی ٣ ـ ٧ ساڵ ٥٠٠ ملغم (١ حەب یا ١/٢ کەوچکەچا)

بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ ٢٥٠ ملغم [illegible] حەب یا کەوچکە چای).

★ تیتراکلوراتیلین (Tetrachlorethylene (TCE
بۆ چارەسەری کرمی لوولەیی (یاخەلۆی یا قولابی یا قەلشی دووفلیقانی)

ناو   نرخ   بۆچارەسەری

بەشێوەی شلێکی کە بی گەرد یا کولاجی جیلاتین حەبە. هەرزانترین دەرمانە بۆ چارەسەری کرمی لوولەیی بەلام ئەنجامی لاوەکی زۆرە.
(ئازاری سك و سەرێشە)

پێویستە نەدرێ بەژنی ئاووس و منداڵانی کەم خوێن یا بەدخۆراك هەمیشە بەکاربێنە کە کەدە بەتاڵ بوو (ولەوانەیە تیتراکلوراوتیلین لە چارەسەر کردنی بەردی خوێن دا بەکاربێ (کەرای خوێن هەمان ژەمی کرمە هەلۆیەکە بەکاربێنە.)

■ ووریا کردنەوە: دەرمانەکە لەشوشەیەکی تاریك دا و داخراودا بەقاپەی بپارێزە. لەوانەیە تیشکی هەتاو دەرمانەکە ژەهراوی بکات ووریابە کە ژەمی دەرمانە کە دروست بێ.

هەمیشە چارەسەری ئەسکارس پێش بەکارهێنانی تتراکلوراثیلین بکە کەبۆ چارەسەری کرمی هەلۆی بەکاردێن.

● ژەمەکانە. (١٢ و. مللتر/ کغم) پێویستە هەر ژەمەی لە ٥ مللتر تێنەپەرێ لە حالەتە دلنیاکانیش.
ژەمەکەی یەکەم بەدەم بیدەرێ، پاش دوو رۆژ بە ژەمی دووەم دەس پێ بکە.
هەرژەمەی ئەمەی تیایە:
بۆ گەورەکان: کەوچکە چایەك (٥ مللتر)
بۆ منداڵان: ١/٢ مللتر بۆ هەر کیلوگرامێ لە کێشی منداڵ بە مەرجێ ٤ مللتر زیاتر نەبێ (لە کەوچکی چا کەمتر بێ)

★ میبیندازول (فرموکس)
Mebendazole (Vermox.)

ناو   نرخ........ بۆ چارەسەری........

بە شێوەی حەبی عەیار ١٠٠ ملغم دەبێ دەرمانێکی تازەی پێشکەوتوو ترە لە ثیابندازول، لە چارەسەرکردنی کرمی لوولەیی یا قمچی و پان دەزوولەیی، هەروەها بۆ هەوکردنەکانی کرمی هەمە جۆرە بەکار دێ. لەوانەیە ببێتە هۆی هەندێ ئازاری ریخۆلە، یا سك چوون بەلام نابێتە هۆی رشانەوە.
یا ئەنجامە لاوەکیەکان کە پاش وەرگرتنی ثیابیندرازول روو دەدات. پێویست بە چارەسەرکردنی کرمی لوول ئاکات (ئەسکارس) لە سەرەتای بەکارهێنانی فیرموکس دا.

■ ووریاکردنەوە: دەرمان بۆ ژنی ئاووس یا منداڵی ژێر دوو ساڵە بەکار مەهێنە.

■ ژەمی میبندازول - حەبی ١٠٠ ملغم بەکار بێنە - هەمان رێژە بۆ منداڵان وپێگەیشتوان بەکار بێنە بۆ چارەسەری کرمی دەمبووسی یەك حەب یەك جار بەکار بێنە. بۆ چارەسەری کرمی لوول (ئەسکارس) وقمچی و لوولەیی و سەرونکنیلۆیدس یەك حەب رۆژی دووجار بەکار بێنە (بەیانی و ئێوارە) بۆ ماوەی سێ رۆژ (کە دەکاتە ٦ حەب).

★ بیفینیوم Bephenium بۆ چارەسەری کرمی لوولەیی

ناو   نرخی   بۆ چارەسەر..

زۆر جار بە شێوەی کیسە دەبێ هەر یەکەی ٥ ملغم دەبێ

پێویستە بیفینیوم بە ژنی سك پڕ یا منداڵی بەد خۆراك یا کەم خوێن نابێ بدرێ. لە چارەسەری ئەسکارسیش بەکار دێ. هەروەها پێویستە بە چارەسەرکردنی ئەسکارس ئاکات لە یەکەم جاردا وەك لە حالەتێ ثیابیندازول بەکار دێ.

کیسەکان، عەیار ٥ ملغ لە ژەمەکانی بیفینیوم بۆ چارەسەرکردنی کرمە لوولەییەکان بەکاربێنە.
تەنها یەك ژەم لە دەمەوە بە.
بۆ گەورە ومنداڵانی سەرووی ٥ ساڵەوە. ٥ ملغم (یەك کیسە) بدە بۆ منداڵانی ژێر پێنج ساڵیەوە: ١/٢ ٢ ملغم (نیوکیسە)

بۆ کرمی تاقانە (شریتی)

١- نیلکۆسەماید. (یۆمیزان) (Niclosamide (Yomesan
بۆ چارەسەری کرمی تاقانە (کرمی شریتی)

ناو   نرخ..... بۆ چارەسەری.....

زۆرجار بەشێوەی حەبی مژین دێ عەیاری ٥٠٠ ملغم دەفرۆشرێ زۆر جار یومیزان باشترین دەرمان دەبێ بۆ چارەسەری کرمی تاقانە بەلام گران بەهایە، دەرمانەکە دژ کرمی تاقانەی ریخۆلە کاردەکات نەك لە دەرەوەی ریخۆلە.

■ ژەمەکانی نیکلوسەماید بۆ کرمی تاقانە ٥٠٠ ملغم ژەمەکە باش بمژە وپاشان قوتی دە.
بە دووسەعات پێش و پاش وەرگرتنی دەرمانەکە هیچ مەخۆ.
بۆ گەورەو منداڵانی لە ٨ ساڵ گەورەتر. ٢ غم (٤ حەب)
بۆ منداڵانی نێوان ٢-٨ ساڵ (٢ حەب)
بۆ منداڵانی لە ژێر دوو ساڵەوە ٥٠٠ ملغم (یەك حەب)

٢- دایکلۆرۆفین (ئەنتی فین)
Dichlorophen (Antiphen)

ناو   نرخ   بۆچارەسەری.....

بەشێوەی حەب ٥٠٠ ملغم ی هەیە.
دەرمانێکی سەلامەت و بێ زیانە بەلام لەوانەیە ببێتە هۆی سك چوون و رشانەوە و ژانە سك. لە حالەتی دەکمەن دا، دەبێتە هۆی زەردوویی.

■ ژەمی چارەسەری کرمی تاقانە (٧٠ ملغم/ کغم) تەنها یەك جار بەکار بێنە ٢ سەعات پێش فتار
بۆ گەورە. ٣-٤ غم (٦-٨ حەب)

بۆ منداڵانی ۸-۱۲ ساڵ ۲ غم (٤ حەب)
بۆ منداڵانی ٤-۷ ساڵ ۲ غم (۳ حەب)
بۆ منداڵانی ۲-٤ ساڵ ۵۰۰ ملغم غم (حەبێ یا دوو حەب)

۳- کویناکری (میباکرین. ئەتابرین)
Quinacrine (mepacrine, Atabrine)
بۆ کرمی تاقانە تەماشا ل ۳۵۹

● بۆشستۆسۆما

★ نیریدازۆل (ئیمبلهار) Niridazole (Ambilhar)
بۆ چارەسەری شستوسوما
ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری...
بەشێوەی حەبی عەیار ۵۰۰ ملغ دەبێ
نیریدازۆل دەبێتە هۆی نیشانەی لاوەکی زۆر وەك سەرێشەو گێژ بوون و تورەبوون و رشانەوە، و ژان یا سك چوون لە کەڵ (زۆربەی) خەڵك دا: بەڵام پێویستە دەس لە چارەسەر کردنەکە هەڵنەگیرێ لە حاڵەتی دەرکەوتنی ئەو ئەنجامە لاوەکیانەی پێشوو چوونکە مەترسی مێملەکە گەورەترە.
هەروەها لەوانەیە ڕەنگی میزەکەش بگۆرێتە ڕەنگی قاوەیی.
■ ژەمەکانی نیریدازۆل بۆ چارەسەری شستستوسۆمە (۲۵ ملغ/ کغم/ڕۆژانە)
ڕۆژانە دووجار ژەمەکە تا هەفتەیەك بەدەم بەکاربێنە هەر ژەمەی پێك هاتوو لە
بۆ گەورە. ۷۵ ملغ (۱ ۱/۲ حەب)
بۆ منداڵانی ۸-۲ سەڵە: ۵۰۰ ملغم (یەك حەب)
بۆ منداڵانی نێوان ۳-۷ ساڵ: ۲۵۰ ملغم (۱/۲ حەب)
بۆ منداڵانی ژێر ۳ ساڵ: ۱۲۵ ملغم (۱/٤ حەبێ)

● بۆ چاوان

بۆ کوێری ڕووبار (ئەنکوسەرکیاسین)

دایا ئیلیکر باماژین Diehylcarbamazine هیرازان Het razan بانۆساید Banocide
ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری.....
بۆ خۆپاراستن نوقسانی توند لەچاودا. گرنگ ئەوەیە ڕۆژانە دەس بە ژەمی بچووك بکرێ لە دەرمانەکە بە ڕێژەی ۱ ۱/۲ ملغم بۆ گەورەکان و پاشان بەرە بەرە ژەمەکە زیاد بکرێ تا دەگاتە ۱۵۰ ملغم ڕۆژی سێ جار بەردەوام بە لە بەکار هێنانی ژەمی لە دەرمانەکە بۆ ماوەی ۲ تا ۳ هەفتە بەکارهێنانی دەرمانەکە لەوانەیە ببێتە هۆی حەساسیەتی توند دژی دەستیان لەوانەیە بە کەڵك بێ بۆ ئارام کردنەوەی ئەلێرجیا

★ سورامین Suramin

نافوراید Naphuride بایەر Bayer 205 co ئەنتریپول Antrypol جرمانین Germanin
ناو نرخ بۆ چارەسەری
دەرمانێکی کاریگەرترە لە دایا ئیلکارباماژین لە ناو بردنی کرمی پێگەیشتوو بەڵام لە هەندێ حاڵەت دا لەوانەیە گورچیلەکان زەهراوی بکات
لە حاڵەتی ئاوهەڵسانی لاقەکان یا دەرکەوتنی نیشانەکانی ژەهراوی بوونی میز واز لەبەکارهێنانی دەرمانەکە بێنە.
هەروەها پێویستە توش بووانی گرفتی گورچیلە بەکاری نەهێنێ
سورامین بە خوێن ئاوەر وەردەگیرێ ولە پاشان پێویستە تەنها بە یاریدەی کارگەری تەندروستی شارەزا بەکار بێ، دەرزی ۱ غم لە دەرمانەکە کەلە ۱۰ ملتر ئاودا توابێتەوە هەفتەی جارێ لە خاوێنی ئاوەری دە بۆ ماوەی ۵-۷ هەفتە بە دەرزیکی کەم ۲۰۰ ملغم دەس پێ بکە بۆ فحصی ئەلێرجیا.
ئەلێرجیا بە دژی هیستامین چارەسەرکە.

★ مەرهەمی چاو (دژەمیکرۆبی)
بۆ چارەسەرکردنی «چاوی پەمەیی» (هەوکردنی سپینەی چاو)•
بۆ نموونە لەسەر ئەم مەرهەمانە ئوکسیی تیتراسایکلین یا کلورتتراسایکلین یاگارامایسین Oxytetracycline Garamycin ، Chlortetracycline
نرخ:..... بۆ چارەسەری...
ئەم مەرهەمانە لە حاڵەتی تووش بوون بەچاوە پەمەییەکان ولە ئاکامی هەوکردنی میکرۆبی یا تراخۆماوە دێن بەکار دێ. بۆ چارەسەری تەواوی تراخۆما پێویستە تتراسایکلین Tetracycline بەکار بێ لە دەمیشەوە (تەماشا ل۳۵۳) بۆ ئەوەی مەرهەمەکە کاریگەر بێ پێویستە بخرێتە ناو چاوەوە نەك دەرەوەی ڕۆژی ۳-٤ جار بەکاری بێنە.
★ سلفەر نایترەیت (نیتراتی زیو ۱٪).
بۆ پاراستنی چاوی منداڵی کۆرپە
ناو..... نرخ بۆچارەسەری.....
یەك قەترە لە سلفەری نیترات ڕێژەی ۱٪ بکەرە هەر چاوێکی منداڵەوە پاش لە دایك بوونی بۆ پاراستنی چاوی لە سووزەنك پێویستە ئەم پارێزکارییە بۆ هەموو منداڵێ دابین بکرێ.

● بۆ ئازار (ئارام بەخش Analgesics

لێرەدا کەڵ ئارام بەخش هەن بەڵام کەلێکیان بەکار هێنانی ترسناکە (بەتایبەتی ئەوانەی کە دایپرونیان تیایە) dipyrone تەنها ئەو ئارام بەخشانەی کە دێننیی لە سەلامەتی بەکار بێنە

زۆر ئەسپیرین ... Acetaminophen ...
پێویستە بە ئازاری بەهێزتر پێویستە ...
... بێتە

ب ـ ئەسپیرین (ئەسیتیل سالیسیلیک)

زۆرجار بەشێوەی ئەمانە دەبێ
حەبی عەیار ... ملغم
نرخی بۆ چارەسەری
حەب منداڵانی عەیار ٧٥ ملغم (بۆ ئەسپیرینی منداڵان)
بۆ چارەسەری
ئەسپیرین ئازار بەخشێکی بە کەڵک و بەرزانە ... هەروەها بەشداری ... بۆ ئازار کردنەوەی ... دەرمانی تر بە ... بۆ زۆرکردنی جیاواز ... کەڕەسەری ... بۆ ئەمسێ کردنەوە چارەسەری ئەم کردنی جونکە ... دژ بەلام کراو بەهێزتر ئازاری لە ئازانجی ئەسپیرین تەنیا ... بە تەنیا.

■ مەترسی و ئیحتیاط.

١ـ ئەسپیرین بۆ ئارام کردنەوەی ئێشی ئەمەر ... کردن بەکار مەهێنە چونکە ئەسپیرین ... لەوانەیە ئازارەکە زیادکات.
ولەبەر ئەم هۆیە پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی تووشی زامی گەدە بوون ئەسپیرین وەرنەگرن.
٢ـ لەوانەیە ئەسپیرین ببێتە هۆی ئازاری لەگەڵدا یا سووتانەوە لە هەندێ خەڵکی. بۆ خۆپاراستن لەم ئەنجامە لاوەکیانە باش وایە ئەسپیرین لەگەڵ شیردا یا لەگەڵ کاربۆناتی صۆدا یا ئاوی زۆر وەربگیرێ یا لە کاتی وەرگرتنی خۆراک.
٣ـ لە ژەمی زیاتر ئەسپیرین مەدە بە کەس تووشی ووشک بوونەوە بووبێ تا دەس بە مێزکردن نەکا
٤ـ باشتر وایە ئەسپیرین بەکار نەهێنرێت بۆ منداڵانی ژێر یەک ساڵەوە یا بۆ ئەو کەسانەی تووشی ڕەبو (تەنگەنەفەسی) بوون. (لەوانەیە ببێتە هۆی ڕەبو)
د ـ هەمیشە دەرمانەکە دوور لە دەستی منداڵان دانێ.
ڕێژەکەی کەمترە لە ئەسپیرین.
● ژەمەکانی ئەسپیرین ـ بۆ ئازارو تا حەبێ ٣٠٠ ملغم هەر ٤ـ٦ سەعات جارێ بەکار بێنە یا (٤ـ٦ جار رۆژانە)
بۆ گەورە: ١ـ٢ (٣٠٠ـ٦٠٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ٨ـ١٢ ساڵە ١ حەب (٣٠٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ٣ـ٧ ساڵە ١/٢ حەب (١٥٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ١ـ٢ ساڵ ١/٤ حەبی (٧٥ ملغم)
(ژەمەکە زیاترت دەکرێ بۆ چارەسەر کردنی ئەوکردنی جومگە یا تای رۆماتیزمی یا ... (... ملغم) رۆژانە بەکار بێنە
لە کاتی رووداوی زۆکانەوە لە کوێ ژەمەکەم ئەوەیە ئەسپیرینی منداڵان یەک حەب عەیار ٧٥ ملغم

... بەشێوەی ... حەبی ... ملغم
بۆ ... ساڵە حەب ... ملغم
بۆ ... ساڵە ... ملغم
بۆ منداڵانی ... ساڵە حەب ... ملغم
ئەسپیرین ... ئەسپیرین ... ساڵ
... بێ

ج ـ ئەسیتامینۆفین (پاراسیتامۆل)

Acetaminophen (paracetamol

بۆ ئارام کردنەوەی ئازار و کەم کردنەوەی تا
ناو نرخ بۆ چارەسەری....
زۆر جار بەشێوەی حەبی عەیار ٥٠٠ ملغم دەبێ وەهەروەها بەشێوەی شرۆبیش هەیە
بەکارهێنانی ئەسیتامینۆفین بۆ منداڵان لە بەکار هێنانی ئەسپیرین سەلامەت ترە هەروەها نابێتە هۆی کرژبوون لە گەدەدا لەبەر ئەوە بۆ ئەو کەسانەی تووشی زامی گەدە بوون ئاموژگاری دەکرێن بەکاری بێنن

● ژەمەکان لە ئەسیتامینۆفین بەدەم رۆژی چوار جار حەبی ٥٠٠ ملغم
ئەسیتامینۆفین بەدەم رۆژی چوار جار بەکار بێنە هەر ژەمەی پێک هاتووە لە
بۆ گەورە. ٥٠٠ ملغم ١ غم (١ـ٢ حەب)
بۆ منداڵانی ٨ـ١٢ ساڵە ٥٠٠ ملغم (١ حەب)
بۆ منداڵانی ٣ـ٧ ساڵە ٢٥٠ ملغم (١/٢ حەب)
بۆ منداڵان ٦ مانگ ـ ٢ ساڵ ١٢٥ ملغم (١/٣ حەب)
بۆ منداڵانی ژێر ٦ مانگ ٦٢ ملغم ١/٨ حەب

ئێرگۆتامین لەگەڵ کافایین

Ergotamine With caffeine (Cafergot)

ناو نرخ بۆ چارەسەری
زۆر جار بەشێوەی حەبی دەبێ هەریەکەی ١ غم ئێرگۆتامین تیا بێ.
ژەمەکانی ئێرگۆتامین لەگەڵ کافایین بۆ دامرکاندنەوەی ئازاری ملیگرین (سەرئێشەی نیوەی سەر)
بۆ گەورە لە سەرەتای سەرئێشەکەوە دوو حەب بەکار بێنە و پاشان هەر نیو سەعات جارێ یەک حەب وەربگرە تا ئازارەکە نامێنێ
بەلام پێویستە کۆی ئەو حەبانەی وەری دەگری لە ... حەب زیاتر نەبێ

ئاگادار کردنەوە ئەم دەرمانە زۆر بەکار نەهێنیت بەهۆی ئاوس بوون ...

[illegible] Anesthetics

٢ [illegible]

Lidocaine (Xylocaine)

[illegible] Xylocaine [illegible]

[illegible]

زۆر جار بەشێوەی [illegible] دەبێ

[illegible] لە [illegible] پێش [illegible] ... بۆ ئەوەی [illegible] جێ یا سڕبێ کە [illegible] ... لە [illegible] ... [illegible] دەوروو [illegible] لەسەر [illegible] ... زۆر جار پێویستیت بە

[illegible] ٢سم لە پێست ئەگەر برینەکە خاوێن بوو دەتوانی دەرزی لە دەرەوەی برینە یەکسەر بدەی بەڵام ئەگەر برینەکە پیس بوو ئەوا دەتوانی لە پێستەوە (پاش خاوێن کردنەوەی) دەرزی بە دەوروو بەری برینەکە بدەی و پاشان بەروەی برینەکە بدورەوە.

لیدۆکایین لەگەڵ ئیپینەفرین بۆ دوورینەوەی زۆربەی برینەکان بەکاربێنە لیدۆکایین بەبێ ئیپینەفرین بەکاربێنە بۆ برینەکانی پەنجەو زەکەر و گوێ و لووت. چونکە ئەم کونکە نەبەر ئەوەی لەوانەیە هاتوو چۆی خوێن لەم شوێنانە کەم کاتەوە بیێتە هۆی نەرتسانیەتی بەکارهێنانێکی تری لیدۆکایین لە ئیپینەفرین: لە حاڵەتی خوێن بەربوونی توند لە لووتەوە (لووت پژان) ئیپینەفرین یارمەتی کەم کردنەوەی لووت پژانە کۆنترۆڵ کردنی دەدات.

بۆژانە سك (ژانی ریخۆڵە دژی ژان Antispasmodics

ﺭ بیلادۆنا (لەگەڵ یە بێ فینۆباربیتاڵ

Belladonna with or without Phenobarbital

ناو [illegible] بۆچارەسەر

زۆرجار بەشێوەی حەب [illegible] بیلادۆنای تیابێ [illegible] ... بۆ چارەسەری ژان [illegible] ... ریخۆڵەو زۆر [illegible] بیلادۆنا

[illegible] Atropine [illegible]

[illegible] Scopolamine [illegible] زۆرجار [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] بیلادۆنای تیابێ.

بۆ [illegible]

بۆ [illegible] ڕۆژانە

بۆ منداڵانی [illegible] ٣ جار ڕۆژانە [illegible]

[illegible]

ئاگاداری: [illegible] بەرۆژیەکی [illegible] ... دوور لە دەستی منداڵ دابنێ

ئەو کەسانەی تووشی گلاکۆما (گلوکۆما) بوون [illegible] ... کە بیلادۆنای تیابێ [illegible] ... نەخۆن.

٥ بۆ دڵە کزێ سووتانەوە ژانی گەدە دژی ترشی گەدە Antacids

ﺭ ئەلەمنیۆم هایدرۆکساید لەگەڵ مەگنیزیوم هایدرۆکساید (ئۆتریسیلیکیت)

(Aluminum hydroxide with Magnesium

زۆرجار بەشێوەی حەبی [illegible] ٥٠٪ [illegible] یا بەشێوەی تێکەڵەیەك بەرێژەی ٣ تا ٥٠٠ ملغم لەهەر ٥ ملتردا دەفرۆشرێ.

ئەوە بۆ چارەسەری دڵە کزێ و ژانی گەدە وەك چارەسەرێکی [illegible] و [illegible] بۆ ژانی گەدە پاش [illegible] تێپەربوون بەسەر خواردن دا بیخۆ

پێش خەویش ٢ ـ ٣ حەب بجوو [illegible] بۆ ٣ ـ ٦ حەب (٦ کەوچکەچا) [illegible] ... لەکاتی تووش بوون [illegible] بیکاربۆناتی سۆدا

Sodium bicarbonate (بیکاربۆناتی سۆدیۆم) bicarbonate of soda, baking soda).

بەشێوەی تۆزی سپی دەبێ

ناو [illegible] چارەسەر

[illegible] بیکاربۆنات [illegible] ... بەکاربێ لەکاتی [illegible] ... دڵە کزێ یا سووتانەوەی گەدە

[illegible] ... ژانی گەدە [illegible] ... [illegible] لەوانەیە وا لە گەدە [illegible] ... [illegible]

[illegible]

بۆ کەم کردنەوەی [illegible] ... بیکاربۆنات [illegible] ... [illegible]

[illegible]

بۆ بەکارهێنانی بایکاربۆنات وەک دژی ترشانی هەندێ حاڵەتی سەرپێی ئێـو کەوچـک لە بایکاربۆناتی صودا لەگەڵ ئاودا تێکەڵ کەو بیخۆرەوە.

بۆ خاوێنکـردنـەوەی ددان دەکـرێ بایکـاربۆنات یا تێکـەڵەی خوێ و بایکـاربـۆنـات بەکار بێنە لە جیاتی مەعجونی ددان (تەماشا ل ٣٣٠) بۆ ئامادەکردنی شروبی دژ ووشک بوونەوە بە بەکارهێنانی بایکاربۆنی صودا بکەرەوە ل ١٥٢.

■ ووریـاکـردنـەوە: پێویستە لەسەر خەڵکانی تووش بووی دڵ لە کار کەوتن یا ئاوسانی پێ کان یا دەم و چاو واز لە وەرگـرتـنـی بایـکـاربـۆنـاتـی صودا یا هەر ئامادەکراوێک کە رێژەیەکی بەرزی لە صودیوم تیابێ واز لێ بێنێ.

بۆ ووشک بوونەوە.

★ شروبی دژ ووشک بوونەوە، شروبی تێربوون.

ناو:...... نرخ:...... بۆچارەسەری:......

زۆرجار بەکیسەیەک ئامادەکراو بۆ ئامادەکردنی لیترێ.

رێنمـاییـەکـان بۆ دروست کردنی شروبی دژ ووشـک بوونەوە لەگەڵ شەکری ئاسایی کە لە ل ١٥٢ دیاری کراوە.

هەنـدێ بنکـەی تەنـدروستی لە هەنـدێ و لاتـان کیسەیەک لە تۆزی دژ ووشک بوونەوەی تیابێ دروست دەکەن لە لیترێ ئاودا بتوێنەوە ئەم تێکەڵەیە گلوکۆزی تیـایـە glucose لە جیاتی شەکـری ئاسـایی گلوکـۆز شێـوەیـەکی ئاسانی کراوەی شەکرەکە لەسکی منداڵ بە ئاسـانی و بەپـەلە بەکـاری دێنێ هەروەهـا زۆر گرنگە گلوکۆز لە جیاتی سوکە رۆژ بەکاربێ کە منداڵ تووشی سك چوون یان بەدخـۆراکی تونـد دەبێ ئەم تێکەڵەیە کەرەسـەی پۆتـا سیـۆمی تیـایـە potassiom کەلەش پێـویستی پێیـە: باش وایـە ئەم تێکەڵەیە لە حاڵەتی بوونی ماددەکـانی بە کاربێ (سـەرچـاوە: رێکخـراوی تەندروستی جیهانی).

ئاو ی موعەقەم ١ لیتر (٤ پەرداخ)

تۆز (بۆدرە)ی گلوکۆز ٢٠ غرام.

صودیوم کلۆراید sodium chloride ٣٫٥

صودیۆم بایکاربۆنات sodium bicarbonate ٢٫٥ غرام

پۆتاسیۆم کلوراید potassium chloride ١٫٥ غم

بۆ چارەسەری ووشك بوونەوە تەماشای ل ١٥٢ بکە.

■ بۆ گرفتیی (قەبزی).

رەوانکەرەکان Laxatives

لەلاپـەرەی ١٥ تۆزینەوەک هەیە دەربارەی باشی و خراپی بۆ بەکـارهێنـانی رەوانکـەرەکـان دەبینیتـەوە پێویستە سنووری بۆ بەکارهێنانی رەوانکەرەکان دانرێ تەنیا حاڵەتی زۆر قەبزی نەبێ کەپێویستیەکە زۆر بە ئازار دەبێ هەرگیز رەوانکەر مەدە کەسێکی تووشی [illegible]

چوون. یا ژانە ریخۆڵە (ژان سک. یا تووشی بوونی ووشک بوونەوە مەدە. هەروەها رەوانکەر مەدە بە منداڵانی ژێر دووسـاڵیـەوە خۆراکی پڕ ئەلیاف (وەک توێکڵە میوەو مەوزە) باشتـرین رەوانکـەرن. هـەروەهـا خواردنەوەی شلەو میـوە بە زۆری و لەشی راهێنـان لەسەر پیسایی کردنی رێك و پێك گرنگە

١ـ میلك ئوف ماگنیزیوم (شیری ماگنیزیا)

ماگنیزیوم هایدروکساید.

Milk of Magnesia (magnesium hydroxide)

رەوانکەرو دژ ترشاوی لەیەك کات دا

ناو:...... نرخ:...... بۆچارەسەری

زۆر جار بەم شێـوانە دەس دەکەوێ و شروب زەمی شیری ماگنیزیا.

وەك دژی ترشاوی (دڵە کزە)

بۆ گەورە و منداڵانی گەورە ١/٢ ١ کەوچک چا ٣ـ٤ جار رۆژانە وەك رەوانکەری سووك یەك ژەم بەکاربێنە پێش خەو بۆ پێکەیشتوان و منداڵانی گەورە تر لە ساڵێ ١ ـ ٢ کەوچك چا.

بۆ منداڵانی نێوان ٢ ـ ٧ ساڵێ ١/٢ ـ ١ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی کە تەمەنیان لە دوو ساڵ کەمتر بەکاری مەهێنە

٢ـ خوێی ئیبسوم (ماغنیزیا سولفەیت

Epsom- Salt (magnesium sulfate)

رەوانکەرو یارمەتیدەری ئارام کردنەوەی خارشت.

زۆر جار بەشێوەی ئاردی سپی یا وورده دەبێ.

● ژەمی خوێی ئیبسوم.

وەك رەوانکەری ئاسان.

ئەم رێژەیە لەئاوا متوێنەوەو بیخۆرەوە.

بۆ گەورە: ٣ ـ ٢ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی ٦ ـ ١٢ ساڵێ ١/٢ ـ ١ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی ٢ ـ ٦ ساڵە: ١/٤ ـ ١/٢ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی ژێر دووساڵەوە بەکاری مەهێنە.

بۆ ئارام کردنەوەی خارشت.

٨ کەوچکە چا خوێ ی ئیبسوم لە لیترێ ئاو دا بتوێنەوە.

کە ماداتی تێکەڵ بخەرە سەر پێستی تووش بووی خارشت.

٣ـ رۆنی کانزایی Mineral oil

وەك رەوانکەر

زۆرجار ئەو کەسانەی کە مایەسیریان هەیە بە ئامانجی نەرم کردنی پیسـایی بەکـاری دێنن بۆ ئەوەی ئازاریان نەبێ بەلام ئەم رۆنە [illegible]

[illegible]

■ زەمەکانی رۆنی کانزایی وەك رەوان کەری:
تەنها بۆ گەورەکان: ١ ـ ٢ کەوچکی گەورە لە دەمەوە وەرگیرە پێش شێوان بەسەعاتێ رۆنەکە لەگەڵ خۆراك داوەرگرە چونکە هەندێ ڤیتامینەکان لە خۆراك لا دەبا.

● بۆ سك چوونی ئاسان
دژی سك چوون

★ کائولین لەگەڵ پیکتین (کاوپیکتات)
Kaolin with pectin kaopectate)
ناو:...... نرخ:........ بۆ چارەسەری........

زۆرجار بەشێوە شروب وەردەگیرێ وەك شیر.
کاوپیکتا ت بەکاردێ بۆ ئەوەی سك چوونەکە زیاتر یەکگرتوو بکات بەڵام هۆی سك چوونەکە چاك ناکاتەوە هەروەها رێ لە رووداني ووشك بوونەوەکەش ناگرێ پێویستی سەرەکی نییە بۆ بەکارهێنانی کاوپیکتات لە حاڵەتی سك خوون دا هەروەها بەکارهێنانی بەزۆری ماڵ تلەفاندنە. پێویستە بۆ ئەوکەسانەی زۆر نەخۆشن یا بۆ منداڵانی بچووك بەکارنەهێنرین.

● زەمەکانی کاولین لەگەڵ پێکیتن بۆ سك چوونی ئاسان بەتەنیا.
کە ئامادەکراوی کاوپیکتان بەکار بێ:
یەك زەم پاش پیسلیی کردن رۆژی ٤ـ٥ جار هەر زەمەی ئەمانەی تیایە.
بۆ گەورە ٢ ـ ٨ کەوچکی گەورە
بۆ منداڵانی نێوان ٦ ـ ١٢ ساڵ: ١ ـ ٢ کەوچکی گەورە
بۆ منداڵانی ٢ ـ ٦ ساڵ: ١ ـ ٢ کەوچکی گەورە.
بۆ منداڵانی ژێر دوو ساڵ

● بۆ لووت ئاوسان.

زۆرجار هەندێ ئاوو خوێ لە لووت وەردان بەسە بۆ چارەسەری لووتی ئاوسان تەماشای ل (١٦٤) بەڵام ئێمە لەوانەیە بەئاببینە بەر دەرمان هەندێ جار فەترە، لووت کە ئیفیدرینی یا فینایل فرین تیلبێ (نیو سنفرین)
Ephedrine or Phenylephrine (Neo - synephrine)
ناو:...... نرخ:..... چارەسەری:........
دەکرێ لە کاتی لووت ئاوسان یا ئاوی هاتن و بەتایبەت ئەگەر کەسەکە تووشی هەوکردنی گوێی ناوەوە بوو بەکار بێ.
● زەمەکانی لابەری ئاوسانی لووت:
یەك دڵۆپە یا دوو دڵۆپە بکەرە کونە لووتیکەوە وەك لە ل ١٦٤ نیشانە رۆژی چوار جار [illegible] بەکار [illegible] بهێنە و [illegible] بە [illegible] بەکارهێنەر [illegible] لووت
لە [illegible]

بۆ چارەسەری کۆخە

کۆخە یەکێکە لە رێگا بەرگرییەکانی لەش کە لە خۆ دەیکا بۆ خاوێن کردنەوەی بۆرییە هەواییەکان کە دەگەنە سی و بۆ رێ گرتن لە میکرۆب و پیسی و کەرەسەی کەلی تر لەوەی بگەنە سییەکان و لەبەر ئەوەی کۆخە بەشێکە لە بەرگری لەش لەوانەیە بەکارهێنانی دەرمانی ئارام کەرەوەی کۆخە لە هەندێ حاڵەت دا زیان بەخش بێ پێویستەکانی کۆخە ئارام کەرەوە بەکار بێ کە کۆخەکە ووشك بێو نارەحەت بێ کە نەهێڵێ کەسەکە بخەوێ.

لەوانەیە هەندێ بابەتی تر دەرمان هەبێ پێی دەڵێن نەرم کەری کۆخە و ئەوەش وا لە کۆخە دەکات شل ترببێ و بە ئاسانی فڕدرێتە دەرەوە.
باشتر وایە کۆخە نەرم کەر بەکار بێ نەك کۆخە ئارام کەر لە زۆربەی حاڵەتەکان دا.

بەڵام پێویستە سنوور دانرێ بۆ بەکارهێنانی هەموو ئارام کەرەوەیەك و کۆخە نەرم کەرەوەیەك چونکە زۆربەی ئەو دەرمانەی بەکار دێ بۆ کۆخە پارە خەسار کردنە و کەم کەڵکە باشترین و گرنگترین دەرمان بۆ کۆخە ئاوە. ئاو خواردنەوەی زۆر و هەڵم هەڵمژین کەرەسە بەڵغەکان دەجوولێنێ و کۆخەکە ئارام دەکاتەوە لە هەموو دەرمانێ باشترە. لە ل ١٦٨ رێنمایی بەکارهێنانی ئاو دەدۆزیتەوە، هەروەها ل ١٦٩ رێنمایی دروست کردنی شروبی خۆماڵی بۆ کۆخە ببینەوە بگەرێرەوە بۆ ل ١٨
١ـ بۆ دامرکاندنەوەی کۆخە: کودایین و کلورال هایدرایت
ناو:...... نرخ:....... بۆچارەسەری:........

زۆر جار بەشێوەی شروب یا شیر دەبێ (کۆدایین بەشێوەی حەبیش هەیە لەوانەیە نەسپرینێ بۆ زیاد کرێ لە هەندێ ئامادە کراودا.
★ کۆدایین codeine هێدی کەرەوەیەکی بە هێزە بۆ ئازار هەروەها ئارام کەرەوەیە کە کاریگەرە بۆ کۆخە بەڵام بە زەحمەت دەس دەکەوێ چونکە لەشی پێی رادێ. زۆر جار بەشێوەی تێکەڵ بێ شروبی کۆخە یا حەب دەبێ بۆ زانینی زەمەکە پەیرەوی رێنمایی راچێتەکە بکە پێویستت بەرێژەیەکی کەم هەیە بۆ ئارام کردنەوەی کۆخە لەوەی کە پێویستە بۆ ئازار برین بۆ ئارام کردنەوەی کۆخە لە گەورەدا زۆرجار ٧ ـ ١٥ ملغم بەسە.
پێویستە زەمی کەمتر بدرێ بەمنداڵ کە گونجاو بێ لەگەڵ تەمەنیان و کێشیان (تەماشا ل ٦٢
کلورال هایدرەیت Chloral hydrate ئەو خەوێنەرە [illegible] منداڵانی کە بەدەوری کۆخە خەو [illegible] [illegible] بۆ چارەسەری کۆکەرەشە [illegible] تەماشا ل ٣٧/٣ بەکار بێ

زستان کوژان نابێت

بۆ شلە کردنەوەی کۆخە شربی کۆرالCloramisin بەکار بێت

٥٠٠ ملغم ٣ جار رۆژی چوار جار

بۆ منداڵی سەرووی دوو ساڵە [illegible] ملغم ل ٢ کەوچکە چا

بۆ منداڵی ژێر دوو ساڵە ١/٤ ١ کەوچکە چا کەوچکە چا.

کەوچکە چا هەروەها پێویستە ژەمی کەمتر بەکاربێن بۆ منداڵی بچووکتر

٢- کۆخە نەرم کەر Expectorants بۆ تاسیوم ئایۆدایدیۆ ناو...... نرخ...... چارەسەری......

زۆر جار بەشێوەی حەبی عەیار ٣٠٠ ملغم یا شروبی خەست دەبێت بۆتاسیوم ئایۆداید بەڵغەمی سنگ بۆریە هەواییەکان نەرم دەکات

زستانی بۆتاسیوم ئایۆداید وەک کۆخە نەرم کەرێ.

رۆژی ٣-٤ جار بەکاری بێنە.

بۆ گەورە: یەک حەبی عەیار ٣٠٠ ملغ یا ١٠م ل لە شروبەکە.

پێویستە منداڵان ژەمی کەمتر یان بدرێتی بەگوێرەی کێش و تەمەنیان (تەماشا ل ٦٢)

● رەبوو (ئەسما) تەنگە نەفەسی.

بۆ خۆپاراستن و چارەسەری تەنگە نەفەسی تەماشا ل ئفیدرین Ephedrine

ناو...... نرخ...... بۆچارەسەری...

زۆرجار بەشێوەی حەبی عەیار ١٥ ملغم (یا ٢٥ ملغم) دەبێ. ئیفیدرین بۆ رێگری تەنگە نەفەسی سووک دەدات بۆ [illegible] بوونەوەی بۆرییە هەوایییەکان تەنگە نەفەسی توند و [illegible] [illegible] لەگەڵ [illegible] بەکار [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

بۆ منداڵی [illegible] ساڵ [illegible] حەب [illegible]

بۆ منداڵی [illegible] ساڵ [illegible] حەب بۆ منداڵی [illegible] ساڵەوە بەکاری مەهێنە.

[illegible] تیۆفیلین Theophylline or Aminophylline

نرخ [illegible]

زۆر جار بەشێوەی حەبی [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] جاری.

[illegible] حەب

[illegible] سەعات جارێ

بۆ منداڵانی [illegible] ساڵ [illegible] سەعات [illegible]

بۆ منداڵانی [illegible] ساڵ [illegible] حەب [illegible] سەعات جارێ

بۆ منداڵان بەکاری مەهێنە

لە کاتی توندی [illegible] تەنگە نەفەسی توند [illegible]

[illegible]

[illegible]

ئەدرینالین (ئیپینیفرین) Adrenalin epinephrine

ناو نرخ چارەسەری

زۆر جار بەشێوەی [illegible] کە هەریەکە لەوانە [illegible] لە [illegible]

ئەدرینالین بۆ چارەسەری [illegible]

١- تەنگە نەفەسی توند کە [illegible]

[illegible]

٢- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بۆ منداڵی [illegible] ساڵ [illegible] ملغم

[illegible] منداڵانی ژێر یەک ساڵەوە

لە کاتی [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

● بۆ حەساسیەت ئەلەرجی و رشانەوە (دژی هیستامین antihistmins) دژەکانی هیستامین دەتوانێ کار بکەن دەکەن بە تێوازی جیاواز

١- ری لە حەساسیەت دەگری بە حەساسیەت ئەواد دەکەنەوە ئەو کاردانەوەی کاری ئەلەرجیا وەک بەهەدی بیست کە دەبێتە هۆی خارشت و ئاوسان و ئاش دەمووکردنی لووت و بەرووانەی ئەلەرجیا

٢- ڕێگەگری یا چارەسەری رشانەوەو گێژبوونی دەریا دەکات (بڕوانەوەی جەوولە)

٣- زۆرجار دەبێتە هۆی خەوالووبی لە ئەگەر کەری خەوینەری لە بەر ئەوە خۆت لە لیخوڕینی سەیارە و کاری ترسناک لادە پاش وەرگرتنی دژی هیستامین.

★ پرۆمیتازین فینرگان

Promethazine (Phenargan)

★ و دایفینیل هایدرامین (بنادرل)

Diphenylhydramine (Benadryl)

ئەمانە دوو دژی هیستامین ن دەبنەهۆی خەوالووی بۆ ماوەیەکی درێژ تر لە هی تر.

دایمینهایدرامینت (درامامین) Dimenhydrinate Dramamine ئەوە دەرمانێکی وەک دایفیندهیدرامین و بەتایبەت بۆ چارەسەری گێژبوونی دەریا بەکار دێ.

بەڵام بۆ رشانەوە بە هۆی جگە لە گێژبوونی دەریا ئەوا بەکارهێنانی پرۆمیتازین باشترە.

Chlorpheniramine لە بابەتە دەرمانەکانی دژی هیستامینی کەم خەوێنەرەکانیش لەبەر ئەم هۆیە باشتر وایە لە مەندێ حەڵەتی ئارام کردنەوەی خارشتن و لە رۆژدا بەکاربێ و لە شەودا بە پرۆمیتازین بگۆڕدرێ. چونکە یارمەتی خەوێکی خۆش دەدات و هەمان کات دا خۆی ئارام دەکاتەوە هیچ بەکاتیە. نرخە لەسەر کەمێکی دژی هیستامین لە چارەسەری هەڵامەتی ئاسایی ئەوەش لە بەر ئەوەی کەمە کە زیاتر لینج دەکات کە وا لە هەناسەدان دەکات ناڕەحەت بێ.

لە جلقتا پزیشکیەکە پێویست بە یەک دژی هیستامین هەیە.

هەڵبژاردنی پرۆمیتازین باشترە و بەڵام بە هۆی سەیروونی لە زۆربەی حاڵەتەکاندا جا لە خوارەوە ژەمەکانی دژ هیستامین تر مان تۆمار کردووە.

باشتر وایە دژی هیستامین ئەرێی دەستەوە بەکاربێ بەتا ئەبەیە بەر دەرزی لە کاتی رشانەوەی توند یا بێش دانی بەر ... بوون (ئازاری زەهری مار یا دوو پشکە یا دژی ... کوتان ...تا) یا لە کاتی بروونی حەساسیەتی دیاری کراو دژبوونەوەی ئەلەرجی

★ پرۆمیتازین Promethazine (Phenergan)

بە شێوەی ئەمانە زۆر جار دەبی حەبی عەیار ٢٥ ملغم نرخ ــ بۆچارەسەری ــ

دەرزی ... ملغم بە ... ملتر ژەمەکانی پرۆمیتازین ... ملغم ... رۆژانە ... ملغم ژەمەکە ... رۆژی دووجار ... هەر ژەمە پێک ناترووە

بۆ گەورە ٢٥ ـ ١٠٠ ملغم (٢ ـ ٤ حەب)

بۆ منداڵان ... ساڵ ٢٥ ـ ٥٠ ملغم ... حەب

بۆ منداڵان ٦ ـ ٢ ساڵ ... ملغم ... حەب)

بۆ بچکەپشتر ... بە یەک ساڵ ... ملغم ... حەب

بۆ منداڵانی ژێر یەک ساڵە ٣ ملغم ... حەب)

ـ لە کاتی بەکارهێنانی دەرزی لە ماسولکە ٢٥ ملغم لە هەر ١ ملتر دا یەک دەرزی لێدە و پاش دوو سەعات یلچوار سەعات دووبارەی کەرەوە ئەگەر پێویست کرا هەر دەرزیەک پێک ناترووە لە

بۆ گەورە ٢٥ ـ ٥٠ ملغم (١ ـ ٢ ملتر)

بۆ منداڵانی ٧ـ١٢ ساڵ ١٢،٥ ـ ٢٥ ملغم (١ ـ ١ ملتر

بۆ منداڵانی ژێر ٧ ساڵ ٦ ـ ٢ ملغم (١،٤ ـ ١/٢ ملتر).

بۆ منداڵانی ژێر یەک ساڵ ٢ ملغم (١و٠ ملتر

★ دایفینهایدرامین (بنادرل).

Diphenhydramine (Benadryl)

ناو......... نرخ......... بۆچارەسەر

زۆرجار بەشێوەی ئەمپول عەیار ١٠ ملغم لە هەر ١ ملتر دا.

ژەمەکانی دایفینهایدرامین (٥ ملغم (کلغم رۆژانە یەک دەرزی لێدە و پاش دوو تا چوار سەعات دووبارە کەرەوە لە کاتی پێویست دا.

بۆ گەورەکان: ٣٠ ـ ٥٠ ملغم (٣ـ٥ملتر

بۆ منداڵان: ١٠ـ٣٠ ملغم بەگوێرەی قەوارەی منداڵەکە (١ـ٣ ملتر).

بۆ منداڵان: ٢٠ ملغم (١/٢ ملتر)

★ کلۆرفینرامین Chlorpheniramine

ناو......... نرخ بۆ چارەسەری.........

زۆرجار بەشێوەی حەبی عەیار ٤ ملغم دەبی و لێرەدا حەبی عەیار تر هەن لەگەڵ شەراب دا

★ ژەمەکانی کلۆرامفینرامین

یەک ژەم رۆژی ٣ تا جار بەکار بێنە.

هەر ژەمەی پێک مەترووە.

بۆ گەورە ٤ ملغم (یەک حەب).

بۆ منداڵانی ژێر ١٢ ساڵ: ٢ ملغم (١/٢ حەب)

بۆ منداڵان ١ ملغم (١/٤حەب)

★ دایمینهیدرینیت (درامامین)

Dimenhydrinate (Dramamine)

ناو نرخ بۆچارەسەری

زۆر جار بەشێوەی حەبی عەیار ٥٠ ملغم دەبی و بەشێوەی شروب بە هەر کەوچکی چای ئەوەندا دە ١٢ ملغم تێیە و بەشێوەی تحامیل دەدرێتە کۆمەوە درامامین بۆ چارەسەری گێژبوونی دەریا دەخورێتەوی

بەتەنیڕدی تایبەت بەلام دەکری وەك دژی هیستامین تر بەکار بی بۆ ئازاد کردنەوەی کاریگەرەکانی ئەلێرجیا و ئاسان کردنەوەی ئەم
زەحمەکانی دەرمانەکە.
رۆژی ٣ ـ ٤ جار بەکاری بێنە
ئەم زەمی ئەوەندەی تیایە
بۆ گەورەکان: ٥٠ ـ ١٠٠ ملغم (١ ـ ٢) حەب)
بۆ مندالانی ٧ـ٢٠ سالە ٢٥ ـ ٥٠ ملغم (١/٢ ـ ١ حەب
بۆ مندالانی نێوان ٢ـ٦ سالی ١٢ ـ ٢٥ ملغم (١/٤ ـ ١/٢ حەب)
بۆ مندالانی ژێر دووسالی ٦ـ١٢ ملغم (١/٨ ـ ١/٤ حەب)

دژی ژەهراوی بوون Antitoxins

ئاشکرا کردنەوەی هەموو دژەکانی ژەهراوی بوونی ئامادەکراوەکان لە سیرامی هێستر وەك دژی ژەهراوی بوونی دەردە کۆزیان و دژی شەهری دووپشك و مار لەوانەیە ببێتە هۆی بورانەوەی ئەلێرجیای ترسناك تەماشا (ل٧١) بورانەوەی ئەلێرجیا لەبەر ئەوە پێش دەرزی لێدانی هەر دژێکی ژەهراوی بوون ئەدرینیالین هەمیشە ئامادە بکە بۆ فریاگوزاری، بەلام حالەتی کەسانی هەستیار بۆ دژەکان یا ئەوانەی کەوا لە پێش دژی ژەهراوی بونیان بە ئامادەکراوی لە سیرمی هێستر وەرگرتووە لە ژێریەوە دەرزیەکەی دژی هیستامینیان لێ دری وەك پرۆمیتازین یا دایفینهایدرامین بێنێدر ال ١٥ دەقیقە پێش ئەوەی دژی ژەهراوی بوونیان لێبدرێت.

★ دژی ژەهری دووپشك
Scorpion antitoxin or antivenin

ناو نرخ بۆچارەسەری.......
زۆرجار بەشێوەی تۆزی ئامادەکراو بۆ لێدان هەیە.
بابەتی جیاواز لە دژی ژەهری دووپشك هەیە.
پێویستە تەنها ئەم شێوە دژانە لە ناوچە ئاسراوەکان بە ترسناکی دووپشکە پێوەدانەکەی لێبدری دژی ژەهراوی بووسی زۆرجار پاش ئەوەی بەدەستی مندالەوە دەدات یا بەسەریەوە باشتر وایە لەم حالەتەدا دەرزیەکە زوو خێرایی لێ بدری.

رێنمایەکان دەربارەی بەکارهێنانی دەرزیەکان لە هەموو بابەتی لەگەڵ خۆی دایە. جا بەدیقەت پەیرەوی ئاموژگاریەکان بکە مندالانی لاواز پێویستیان بەرێژەیەکی گەورەتر هەیە لە دژی ژەهراوی بوون لە مندالانەی کە لەشیان گەورەترە لەوانەیە پێویستیان بە ٢ـ٣ شووشە هەبی لە هەندێ حالەت دا زۆربەی دووپشکەکان مەترسی دروست ناکەن لەسەر گەورەکان

هەروەها دژەکە خۆی هەندێ مەترسی هەیە لەسەر گەورە جا واباشترە بەکار نەهێنری بۆ گەورە.

★ دژی ژەهری مار
Snakebite Antivenin or antitoxin

ناو نرخ........ بۆچارەسەری.......
زۆر بەشێوەی شووشەی ئامادەکراو دەبی بۆ لێدان دەربابەتی لە دژی ژەهری مار بەگوێرەی پێوەدانەکانی مارە تایبەتەکان ئامادەکراوە بە گوێرەی ناوچەکان.
ئەگەر لە ناوچەیەك دژی کە پێوەدانی ماری ژەهراوی لێ رووبدات ئەوا دژی دیاری کراو بێنە وەخت ئامادەکەو بۆ کاتی پێویست بیپارێزە ئەمە لەگەڵ ئەوەی کە زۆربەی مارەکان ژەهراوی نین و پێوەدانەکەیان پێویست بە هیچ چارەسەری ناکات تەنها شوورینی برینەکە نەبێ.

ئەمە هەندێ نموونەی ئامادەکراوی دژی ژەهری مارەکانن لەگەڵ ناوچەی جیاوازی جیهان ئامادە دەکرێ.
لبنان و سوریا: دژی ژەهری سیانی Polyvalent antivenin
و کۆمپانیای باستور (جەزائیر) ئامادەی دەکات.
مصر دژی سیانی Polyvalentanbi venin تەنها لە دەوڵەت داوا دەکری
ئەثیوبیا: ئامادەکراوی دژی سیانی لە تاقیگەکانی Behringwerke
هند ئامادەکراوی دژی سیانی لە دامەزراوەی Hoffkins بۆمبای.
تایلاند: دژی ژەهری دیاری کراو بۆ هەر بابەت پێوەدانی بۆ جۆرەهای مار لە دامەزراوەی باستۆر ـ خاچی سوور.
بانکۆك مەکسیك و ئەمریکای ناوەراست: Seero Antic-rot abico Sues antivden lho
لە دژی پێوەدانی ماری راتل
لەتاقیگەکانی Myn لە مەکسیك
ئەمریکای باکور دژی سیانی polyvalent crotaid Ant-venin
لە تاقیگەکانی Vyeth
رێنمایی تایبەت بە بەکارهێنانی دژەکە هەریەکە لەگەڵ خۆیدا هەیە و هەر چەندە ئەبارەی مارەکە گەورەبی یا بچووك بێ پێوەدراوەکە بچووك بێ ئەوەندە پێویست بە زەحمی گەورە تر دەکات. زۆر جار دوو شووشە یا زیاتر بەکار دێ باشتر وایە زۆر بەپەلە پاش پێوەدانەکە دژەکەی لێ بدری.
دڵنیابە لە وەرگرتنی ئیحتیاطی پێویست بۆ پاراستن لە بورانەوەی ئەلێرجیا (ل٧١)

★ دژی دەردە کۆزیان Tetanus antitoxin

ناو نرخ بۆ چارەسەری

زور خێرا به شێوەی ئەمپوڵ دەبێ کە ٢٠ یا ٤٠ یا ٥٠ هەزار وەحدەی تێدابە

پێویستە جاتێ پزیشکێک کە ئەم دەرزی یە لە کوتانی دووەم ی خەنکی دژی دەردەکزیان دەکوتێ پێش بە دژی ژەهراوی بوون به دەردەکزیانی عەیار ٥٠ هەزار وەحدە لە هەندێ وڵات دا توری دژ ژەهراوی بوونی دەردەکزیان هەیە کە پاش تێکەڵ کردنی لە گەڵ ئاوی حەڵی کراو و ئامادە بۆ لێدان پێویستی نەوە ی بە لە شوێنێک بۆ سەرد کردن پارێزرێ (ثانیەکانی ٢-٨ سەنتیگراد) ئەگەر هەر کەسێ بشەکانی دەردەکزیانی ل دەرکەوت ئەوا ٥٠ هەزار وەحدە لە دژی دەردەکزیانی لێدە پێویستە رێژەی تەواو لە ماسولکەیی گەورەی لەش دەی (وەک سمت یا ران) لە ماوەیەکدا کە لە چەند دەقیقەیەک تێ نەپەڕی هەروەها دەکرێ ژەمەکە لە خوێنی ئاوەر ئەگەر کەسێکی شارەزا پێرابەوە بتوانێ ئەم کارە بکا

دەرزی پرومیثازین پێش ١٥ دەقیقە بە لێدانی دژی ژەهری دەردەکوپانەکە لێدە لەم حاڵەتانەدا ئەگەر کەسەکە تەنگە نەفەسی یا حەساسییەتی تری بوو، یا لەوە پێش دژی ژەهراوی بوونی وەرگرتبو کە لە سیرامی ئەسپ ئامادە دەکرێ.

نیشانەکانی دەردەکوزان زور جار بەردەوام دەبێ لە بەرەو خراپتر چوون هەتاکو پاش بەکارهێنانی دژی ژەهراوی بوونەکە کە لە ل١٨٤ شێوازەکانی تر کە پێویستە بە کار بهێنرێن لە چارەسەر کردنی دەردەکوپان دا دەبینێتەوە. یەکسەر دەس بە چارەسەر کردنی بکە و خێرا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

★ دژی ژەهرە خواردەکان.

★ شروبی ئیپیکاک بۆ رشانەوە Syrup of Ipecac زور جار بە شێوەی شروبی دەبێ (شروبی خەست بەکار مەهێنە).
ئەوش لە حاڵەتی هەر ژەهرێ لە لایەن هەر کەسێکەوە بە کاری مەهێنە ئەگەر کەسێ ترشەلۆکی بە هێزی یا گاز یا بانزینی نەوت دابێ (گازۆلین gasoline و کیروسین Kerosene)

★ ژەمەکانی ئیپیکاک
کەوچکێ گەورە هەر چەند بێ ئەسەمنی کەسە تووش بووەکە ژەمەکە پاش نیو سەعات دووبارەکەرەوە ئەگەر کەسەکە نەرشایەوە.

★ هاڕاوەی (تۆزی) چارکۆڵ
Powdered charcoal (or activated charcoal)

نرخ: بۆ چارەسەری.
خەڵوزەکە ژەهرە ئەوت دەنوەکە هەڵئەمژی و بەوە شوێنەوارە زیان بەخشەکەی کەم دەکاتەوە.

★ ژەمەکانی وورد خەڵوز.
کەوچکی گەورە لە ئاودا توایەتەوە.

★ برۆ

★ فینۆباربیتاڵ Phenobarbital

زور جار بە شێوەی -
حەبی عەیار ١٥ ملغم هەیە
نرخ بۆ چارەسەری
یا ئەمپوول عەیار ٢٠٠ ملغم لە هەر (ملل/ملتر)
نرخ بۆ چارەسەری
فینوباربیتاڵ لە رێی دەمەوە وەردەگیرێ بۆ رێ گرتن لە ل و کەشکەی دەردەکوپان بە پاش دەزانرێ کە لە چارەسەری دەمدی حاڵەتی (دا لە گەل دایفینسابل فیدانتۆن بە کاربێ لە کاتی چارەسەری (دا. پێویستە بەردەوام بێ لە وەرگرتنی دەرمانەکە بە درێژایی ئەمەن لە زۆربەی حاڵەتەکاندا

هەروەها پێویستە ژەمی کەمتر بە کاربێ تە بەش رێگرتن لەل بکات ژەمی کەم کەم بە فینوباربیتاڵ بە کاردێ بۆ ئارام کردنەوەی کۆکە رەشەش و ڕشانەوەی توند

★ ئاگادار کردنەوە بە زوری وەرگرتنی فینوباربیتاڵ لەوانە هەناسە دان کەم کاتەوە یا بیوەستێنێ. کاری دەرمانەکە بە شێنەیی دەس پێ دەکات و نزیکەی ٢٤ سەعات (یا زیاتر ئەگەر کەسەکە میزی نەکرد) دەس پێ دەکات جا ئاگاداری زیاد کردنی ژەمەکە
بە ژەمەکانی فینوباربیتاڵ (٣ - ٦ملغم کغم رۆژانە)
- ئەگەر حەبی عەیار ١٥ ملغم بێت بەکارهێنا یەک ژەم رۆژی سێ جار لە دەمەوە.

هەر ژەمی ئەسڵەی تێیە
بۆ گەورەکان ٣٠ - ١٢٠ ملغم (٢ - ٨ حەب)
بۆ منداڵانی ٨ - ١٢ ساڵە ١٥ - ٣٠ ملغم (١ - ٢ حەب)
بۆ منداڵانی ژێر حەوت ساڵەوە ١٥ ملغم (١ - ٢ حەب)
بۆ چارەسەری گرژ بوونەوەی دەردەکوپان لەوانەیە وا پێویست کات ژەمەکانی پێشوو دوو کات بکرێ بەڵام لەوە زیاتر بە کار مەهێنە.
دەرزی فینوباربیتاڵ بۆ لێدان (وەک دەرزی)
ئەگەر ئەمپوول عەیار ٢٠٠ ملغم لە هەر ١ ملتر بە کار هێنا یەک دەرزی لە ماسولکە بدە.
بۆ گەورە ٢٠ ملغم (١ ملتر)
بۆ منداڵانی ٧ - ١٢ ساڵە (١٥٠ملغم) (٣/٤ ملتر)
بۆ منداڵانی ٢ - ٦ ساڵ ١٠٠ ملغم (١/٢)
بۆ منداڵانی ژێر دوو ساڵەوە ٥٠ ملغم (١/٤)
ئەگەر (کە ئەوەستە ژەمەکە دووبارە کەرەوە پاش ١٠ دەقیقە بەڵام زیادەی مەکە بەڵام بۆ چارەسەری دەردەکوپان ئەوا ٣ ژەم رۆژانە بە کاربێنە کە گرژ بوونەوەکە وەستا بەرە بەرە دەس بە کەم کردنەوەی ژەمەکە بکە.

★ دایفینیل هیدانتوین (دایلانتین، ئیپیتوین)

Dilantin Diphenylhydantoin

ناو نرخ بۆ چارەسەری

زۆر بە شێوەی کەپسول عەیاری ١٠٠ ملغم

ئەم دەرمانە یارمەتی ڕێگرتن لە فێ دەدات پێویستە بەردەوام بێ لە وەرگرتنی دەرمانەکە بە درێژایی تەمەن لە زۆربەی حاڵەتەکان دا ئەوانەیە کاریگەریتی زیاتر بێ ئەگەر بە ژەمی کەمتر لەگەڵ فینوباربیتاڵ بەکارهێنرا پێویستە ژەمە کەمەکان سەرەتا بێ کە بەشی ڕێگرتن لە فێ دەکەن

★ ئەنجامە لاوەکییەکان لەوانەیە دایفینیل هیدانتوین ببێتە هۆی کەمکردنی یا سوڕبوونی لە پووک دا لای هەندێ خەڵکی لە کاتی زیاد بوونی ئەم حاڵەتە بەرەو توندی باشتر وایە دایفینیل بگۆڕدرێ بە دەرمانێکی تر

★ ژەمەکانی دایفینیل هیدانتوین بۆ فێ

(٥ ملغم کغم ڕۆژانە)

- بە بەکارهێنانی کەپسولی عەیار ١٠٠ ملغم

ئەم ژەمە ڕۆژانە دەدرێ بێ مەکە

ئەم ژەمە مەعلەی نییە -

بۆ گەورەکان ٣٠٠ ملغم (١ - ٣ کەپسول)

بۆ منداڵان ساڵ ١ ملغم (١ کەپسول)

بۆ منداڵانی ژێر ٦ ساڵە ٥٠ ملغم (١ ٢ کەپسول)

ئەگەر ئەم ژەمە بەشی نەکرد بۆ ڕێ گرتن لە فێ بەم پێشووەکە دووقات کەرەوە و بەلام ژەمی گەورەتر لەوە بەکار مەهێنە لە کاتی خۆ پاراستن لە ڕوودانی فێ جا ژەمەکان یەک لە دوای یەک کەم کەرەوە تاکو دەگەیتە ئەو ڕێژەیە کەمەی کە بەشی ڕێگرتن لە فێ دەکات

★ دیازیپام (ڤالیوم Valium) Diazepam

ناو نرخ بۆ چارەسەری:

زۆر جار بە شێوەی دەرزی کە لە هەر ١ مللتر ٥ ملغم تێ بێ.

بە کارهێنانی دایازیپام وەک بە کارهێنانی فینوباربیتاڵە بەلام گران بەهاترە ئەوە پێش باسمان کرد لەبەرەوە چونکە وەدەس هێنانی هەندێ جار لە فینوباربیتاڵ ئاسانترە

★ بۆ وەستاندنەوەی فێ ٥ - ١٠ ملغم بۆ گەورە بە کاربێنە ژەمەکە لە پاش دوو سەعات دووبارە بکەرەوە ئەگەر پێویستی پێ کرد

★ بۆ چارەسەری منداڵەکان ئەوەندە بە کاربێنە کە گرژ بوونەوەکە بوەستێنێ بە ٥ ملغم دەس پێ بکا (بۆ منداڵان لەوە کەمتر) ژەمەکە زیاد بکە بە گوێرەی پێویست بەلاد لە ١ ملغم لە ژەمێ زیاتر (یاخود ٥٠ ملغم لە ڕۆژێکدا)

بەکاربەهێنە لە کاتی پێویست دەکرێ دایازیپام لە گەڵ فینوباربیتاڵ بە کاربێ بەلام وریایی زیاد کردنی ژەمەکە بە

دەکرێ ڤالیوم لە حاڵەتی ترسی گەورە [illegible] بەکاربێ بەلاد پێویستە بە کارهێنانی دیاری بکرێ بۆ ئەم

حاڵەتانە

★ ئاگادار کردنەوە دەرزی دایازیپام بە دەمارێکە بە دەرزی لێدان بە بۆڕی خوێن سەلامەت ترە ئەگەر بڕیارت دا کە لەدەمارێ خوێن ئاودەری دەی ئەوا خوێن ئاودەری فراوان بپێنەوە دەرمانەکەی بە شێنەیی لێدە زۆر کردنی دایازیپام لەوانەیە ببێتە هۆی هەناسە وەستانی یا کەمی کاتەوە جا وریای زیاد کردنی ژەمەکە بە

★ بۆ خوێن لە بەرچوونی پاش منداڵ بوون

Postpartom hemorrhage

زانیاری دەربارەی بە کارهێنانی هەڵەو دروستی دەرمان بۆ سنوور دانان بۆ خوێن لە بەرچوونی پاش منداڵ بوون دەبینیەوە لە ل ٢٦٦ و وەک بنەمایەکی گشتی پێویستە ئۆکسیتۆسین Oxytocics بە کار بێنی بۆ سنوور دانان بۆ خوێن لە بەر چوونی پاش منداڵ بوونی تەنها منداڵەکە بەلام بە کارهێنانی بۆ خێرا کردنی ژان (بەرەژان) و بۆ بە هێز کردنی دایک لە کاتی منداڵ بووندا ئەوا دەبێتە مەترسییەک لەسەر دایک و منداڵەکە پێویستە ئەم دەرمانانە بە کار نەهێنیت باشتر وایە پاش لە دایک بوونی هێلاشەکە بێ لە کاتی ڕوودانی خوێن لەبەر چوونی توند پێش لە دایک بوونی هێلاشەکە (بەلام پاش لە دایک بوونی منداڵەکە) دەتوانی نیو مللتر (٥ وەحدە) ئۆکسیتۆسین بە ماسولکە بە کاربێنی. ئێرگۆنۆڤین Ergonovine بەکار مەهێنە پێش لە دایک بوونی هێلاشەکە چونکە ئەوە لەوانەیە ڕێ بە هاتنە دەرەوەی بگرێ

پیتیۆ ترین Pituitrin وەک ئۆکسیتۆسین وایە بەلاد ترسناک ترە پێویستە بە کارنەهێنیت تەنها لە حاڵەتی خوێن بەربوونی ئەگەر نەبێ کە ئۆکسیتۆسینی یا ئێرگۆنۆڤینی لێ نەبێ

بەلام بۆ چارەسەری خوێن بەربوونی منداڵەکە ئەوا ڤیتامین K بە کار بێنە (تەماشا ل ٣٧٧)

★ ئێرگۆنۆڤین یا ئێرگۆمیترین مالیت (ئەرگۆترایت میثەرجین)

Ergonovine or ergometrine maleate

(Ergotrate, Methergine)

ناو زۆر بە شێوەی حەبە دەبێ -

ئەمپولی ئامادە بۆ لێدان عەیار ٢ر٠ ملغم لە هەر ١ مللتر

نرخ بۆ چارەسەری

حەبی عەیار ٢ر٠ ملغم نرخ بۆ چارەسەری

بۆ ڕێگرتن یا وەستانی خوێن بەربوونی توند دەکات پاش دەرهاتنی هێلاشەکە ژەمەکانی ئێرگۆنۆڤین بۆ لێدان (دەرزی) بۆ خوێن لەبەرچوونی توند (لەدوو پەرداخ زیاتر) پاش لەدایک بوونی هێلاشەکە دەرزی ٢- ئەمپول (٢ر٠ ملغم) لە سمت بدە یا لە بۆری خوێن ئاودەر یەک دەرزی ژ دە لە حالەتە زۆر نکاوەکان دەکرێ ژەمەکە پاش نیو سەعات دووبارە بکرێتەوە لە حالەتی خوێن بەربوونەکە بەردەوام بوو ئەو خوێن

بەربوونەکە وەستاوە ئەو بیگۆڕە بە حەبی ئێرگۆنۆڤین
★ ژەمەکانی ئێرگۆنۆڤین بە دەم
- حەبی عەیار مەغە بەکار بێنە
بۆ ڕێگرتن لە خوێن لە بەرچوونی پاش منداڵ بوون و بۆ بەسەر بردنی بۆ ڕێژەی خوێنەکە بە بەرچووەتە بە تایبەت لە دایکانی خوێن کەم. ئەوا حەبی ڕۆژی ۳ - ٤ جار بدە لە پاش ئەوە دەرەوەی مناڵدانەکە دەست پێ بکە لە کاتی بوونی خوێن بەربوونی زۆر دوو حەب لە هەر ژەمێکدا بدە لە جیاتی حەبێ.

★ ئۆکسیتۆسین (پیتۆسین)

(Oxytocin Pitocin)

ناو نرخ بۆ چارەسەری

زۆر جار بە شێوەی ئەمپولی عەیار ١٠ وەحدە دەبی لە هەر وەحدەیەکدا یەك مللتر.

بۆ ڕێ گرتن لە خوێن لە بەرچوونی نوێ پاش منداڵ بوونەکەو پێش مناڵاش لە دایك بوونەکە بەکاردێ. هەروەها یارمەتیدەری هاوپێچەدەرەوەی مناڵ ئەشکە دەدات بەڵام **پێویستە بۆ ئەم مەبەستە بەکار نەهێنرێ تەنها لە حاڵەتی خوێن لە بەر چوونی توند نەبێ یا نواکەوتنی مناڵشەکە نەبێ.**

★ ژەمەکانی ئۆکسیتۆسین بۆ دایك پاس منداڵ بوون:
نیو مللتر (٥ وەحدە)ی لێدە پاش ١٥ دەقیقە.

● بۆ مایەسیری

تەحامیل بۆ چارەسەری مایەسیری -

ناو :- نرخ :- بۆ چارەسەری -

بریتییە لە حەبی (وەك فیشەك) دەکرێتە ناو کۆمەوە. ئەم تەحامیلانە یارمەتیدەری بچووك کردنەوەی قەبارەی مایەسیریە کەدە دەن و ئازاری کەم دەکەنەوە. بابەتی جیاواز هەیە بەڵام لە هەموری بە کەڵك تر و کەم نرخ تر ئەوەیە کە کورتیزۆنی تیایە یا کورتیکۆستیرۆید تیایە. وەمەرهەمی تایبەتیش هەیە.

★ ژەمەکان. یەك تەحمیلە بە کاربێنە پاش هەر سەرئاوێ یەکێکیش پێش نوستن

★ بۆ بەد خۆراکی و خوێن کەمی (ئەنیمیا)

★ شیری ووشك (شیری ئۆز، ئاردی شیر)

ناو. نرخ بۆ چارەسەری....

شیر باشترین خۆراکە بۆ چارەسەری بەد خۆراکی و شیری دایك باشترین بابەتە بۆ منداڵی شیرەخۆرە چونکە پڕ پروتین و ڤیتامین و کەرەسەی کانزایی یەکە پێویستە خۆلە بشتی پزیشکی یا بنکەی تەندروستی بیان بی تۆکراوەیەکی شیری ووشکی تیا بێ بۆ چارەسەری منداڵانی تووش بووی بەد خۆراکی

بۆ یارمەتیدانی منداڵ بۆ دژینی کەموەتریر زیرەی پروتین کە شیر تێیدا هەیە ئەوا ئاردی شیر لە گەڵ خەندی شەکرو ڕۆن تێکەڵ بکە

بۆ هەر پەیوەستی ئەو ئەتوری خاوبر ..ئەمانە زیاد ک

کەوچکە چای ... شیری ڕونت

* کەوچکە چای ... تەمکر

* کەوچکە چای ... ڕۆن

★ ڤیتامینەکان (ڤیتامین جۆراو جۆرەکان)

vitominy

ناو بۆ چارەسەری

بە شێوەی جیاواز هەیە بەڵام حەبەکانیان دەرزانترە دەرزی ڤیتامین زەرەروری نییە و ماڵ خەسار کردنە هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی ئازار یا دووبەڵی شوێن دەرزییەکە.

خۆراکی بە پیت باشترین سەرچاوەی ڤیتامینە لە کاتی پێویستت بە ڤیتامینی تایبەتە دەتوانی هەندێ حەب وەرگری

زیاد کردنی ڤیتامین لە حاڵەتی تووش بوونی بەد خۆراکی گرنگە دڵنیا بە لەو حەبانەی بەکاردێن کە ڤیتامین گرنگیان تیابێ کە ئەو کەسە پێویستی پێ هەیە (ل ١١٩) بە کار هێنانی یەك حەب ڕۆژانە بەش دەکات

★ ڤیتامین Vitamin A

بۆ چارەسەر شەو کوێری ووشك بوونەوەی چاو

ناو...... نرخ بۆ چارەسەری

بە شێوەی کوڵاچ عەیار ٢٠٠ هەزار وەحدە یا دەرزی ١٠٠ هەزار وەحدە یا ٦٠ ملغم لە ڕێتینۆڵ هەیە Retinol

★ ئاگادار کردنەوە. لەوانەیە زیاد کردنی ڤیتامین A ببێتە هۆی لەرزۆکی کەشکە جا زۆر ئەو دەرمانە وەریەگرەو دوور لە دەستی منداڵ داینێ.

★ بۆ خۆ پاراستن پێویستە ئەو منداڵانەی کە لە ناوچەیەك دەژین کە گرفتەکانی شەو کوێری تیا بڵاوە لە گەڵ ووشك بوونەوەی چاو ئەوا میوەی زەردو سەوزی گەڵا سەوزەی تازە و هێلکە و جگەری ئاژەڵ بخۆن ماسی یرد نە ڤیتامین A هەر ٦ مانگ جارێ یەك کوڵاچ بە کاربێنە پێویست بە زیاتر ناکات

★ بۆ چارەسەر یەك کوڵاجی ڤیتامین A لە ڕێی دەمەوە بخۆ عەیار ٢٠٠ هەزار وەحدە ئەگەر چاوار بەکدرانەوە بە حاڵەتی سروشتی خۆیان پاش هەفتەیەك ئەوا ژەمەکە دووبارە کەرەوە بەڵام لە حاڵەتی توند ئەوا دەرزی هەزار وەحدە ڤیتامین A لێدە .....

★ ئاسن یا «ئایرۆن سولفەیت» (فێرراس سولفەیت) بۆ چارەسەری ئەنیمیا یا کەم خوێنی

Iron sulfate (ferrous sulfate)

ناو...... نرخ بۆ چارەسەری

زۆر جار بە شێوەی حەبی عەیار ٢٠٠ یا ٣٠٠ یا ملغم دەبێ (هەروەها بە شێوەی خشتەی خەست یا قەترە یا شەروب بۆ منداڵان دەبێ)

ئاسن بۆ چارەسەر کردنی زۆربەی بابەتەکانی کەم خوێنی (ئەنیمیا) بە کەڵکە و بەردەوام دەبێ لە سەر چارەسەر لە دەمەوە بۆ ماوەی ٣ مانگ ئەگەر نەخۆشەکە پاش ئەم ماوەیە چاک نەبووەوە ئەوا هۆی کەم خوێنییەکە زۆر جار شتێکی ترە جگە لە ئاسن لە دەس دان ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە ئەگەر پزیشکی لێ نەبوو ئەوا نەخۆشەکە بە ترشەلۆکی فۆلیک چارەسەر بکە

بە کارهێنانی «ئاسن» لەوانەیە کەمێتێک دات لە هەندێ حاڵەت دا جا وا ئامۆژگاری دەکرێ کە لە گەڵ خۆراک دا بخورێ. بەڵام بۆ منداڵانی خوار ٣ ساڵەوە دەکرێ بەشێ لە حەبی ئاسنەکە ورد کرێ و لە گەڵ خۆراکا بدرێ بە منداڵەکە.

★ ئاگادار کردنەوە. دڵنیا بە لە ڕێژەی ژەمەکە زۆر کردنی «ئاسن» لەوانەیە ژەهراوی بێ دەرمانەکە دوور لە دەستی منداڵ دانێ.

★ ژەمەکانی «ئاسن» (فێرراس سولفەیت) بۆ چارەسەری ئەنیمیا.

لە کاتی وەرگرتنی حەبی عەیار ٢٠٠ ملغم ـ ڕۆژی سێ جار لە گەڵ خۆراک دا بە کاری بێنە هەر ژەمە ئەمانەی تیایە.

بۆ گەورە. ٢٠٠ ـ ٤٠٠ ملغم (١ ـ ٢ حەب)

بۆ منداڵانی سەرووی ٦ ساڵ ٢٠٠ ملغم (١ حەب)

بۆ منداڵانی ٣ ـ ٦ ساڵ ١٠٠ ملغم (١ / ٢حەب)

بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ ٢٥ ـ ٥٠ ملغم (١ /٨ ـ ١ / ٤ حەب)

دەهاڕێ بە پلشی و دەکرێتە خۆراکی منداڵەوە.

★ ترشەلۆکی فۆلیک Folic acid

بۆ چارەسەری هەندێ بابەتی کەم خوێنی.

ناو...... نرخ بۆ چارەسەری......

زۆر جار بە شێوەی حەبی عەیار ٥ ملغم دەبە.

ترشەلۆکی فۆلیل بە کەڵکە لە چارەسەرکردنی هەندێ بابەتی ئەنیمیا و کە بە هۆیەوە خڕۆکە سوورەکان لە دەماردا دەشکێن هەروەک لە حاڵەتی مەلاریا (لەرزوتا) لەوانەیە تووش بووەکە کە ئەنیمیای هەیە و سپڵ ئاوساوە و ڕەنگ زەردە پێویستی بە ترشەلۆکی فۆلیل هەبێ بە تایبەتی ئەگەر خوێن کەمییەکەی پاش بە کارهێنانی ئاسن چا نەبوو هەروەها لەوانەیە ئەو منداڵانەی کە شیری بزن دەخۆن یا ژنی ئاووس یا تووش بوانی کەم خوێن یا بەد خۆراکی پێویستیان بە ترشەلۆکی فۆلیک هەبێ یا بە ئاسن هەبێ دەکرێ ترشەلۆکی فۆلیک وەدەس بێنی لە ڕێ خواردنی سەوزەو گۆشت و جگەر وەرگرتنی حەب ترشەلۆکی فۆلیک.

چارەسەرکردنی بۆ ماوەی دوو هەفتە بەشی دەکات لە زۆربەی حاڵەتەکان دا بەڵام چارەسەرەکە لەوانەیە چەند ساڵ بخایەنێ لە هەندێ منداڵانی تووش بوو بە کەم خوێنی بە سپڵ (Thalasein) لەوانەیە ژنانی سک پڕ تووش بووی کەم خوێنی یا بەد خۆراکی کەڵک لە بەکارهێنانی ترشەلۆکی فۆلیک وەرگرن لەکاتی ئاووس بوون دا

★ ژەمی ترشەلۆکی فۆلیک بۆ ئەنیمیا

ـ لە کاتی بەکارهێنانی حەبی عەیار ٥ ملغم ـ

ڕۆژی جارێ لەڕێی دەمەوە ئەمانە وەرگرە.

بۆ گەورە و منداڵانی سەرووی ٣ ساڵ. ١ حەب (٥ ملغم)

بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ: ١ / ٢ حەب ١ / ٢ ٢ملغم

★ ڤیتامین ب ١٢ (سیانۆکوباڵامین)

Vitamin B12 (Cyanocobalamin)

ـ بۆ چارەسەری ئەنیمیای وەبیلی بە تەنیا ـ

ئەم چارەسەرە دەخەینە پێش چاو بۆ ئەوەی هانی بە کارهێنانی نەدەین ڤیتامین ل١٢ بە کەڵکە بە تەنها بۆ چارەسەری بابەتێکی دەگمەن لە ئەنیمیاو کە تووشی خەڵکانی ژێر ٣٥ ساڵە نابن. پارەی خۆت خەسارەکە بە کرینی و مەهێڵە هیچ پزیشکێ یا کارگەری تەندروستی بۆتی دانێ پێش ئەوەی فەحسی خوێنەکەت نەکات کە پارێزەی دۆزینەوەی تووش بوونت بە ئەنیمیای وەبیلی دەدات

★ ڤیتامین ك (ڤیتومیادین، فیتو نادیون)

Vitamin K (Phytomenadione, Phytonadione)

ناو نرخ بۆ چارەسەری.........

زۆر جار بە شێوەی ئەمپولی عەیار ١ ملغم لە هەر ٥ر٢ ملتر دا لە گیراوەکە دێ. لەوانەیە هۆی خوێن بەربوونی منداڵی تازە لە دایک بوو لە هەر شوێنێکی لەشی (پەتی هیلاش، دەم، کۆم) نیشانەیەك بێ لە کەم بوونی ڤیتامین K دەرزییەك ١ ملغم (١ ئەمپول)ی لە ڤیتامین (K) لە بەشی سەرەوەی لای رانی بدە.

دەرزییەکە ڤیتامین K لە منداڵەکە بدە ئەگەر لەشی بچووکیش بوو. (لە ٢ کغم کەمتر بێ) بۆ ئەوەی سنوور بۆ خوێن بەربوونە ترسناکەکە دابنێ

ڤیتامین ك بێ کەڵکە لە سنوور دانان بۆ خوێن لەبەر چوونی دایك پاش منداڵ بوون

★ ڤیتامین ب ٦ (پایریدۆکسین) Vitamin B6 Pyridoxin

زۆر جار بە شێوەی حەبی عەیار ١٠٠ ملغم دەبێ

نرخ بۆ چارەسەری

[illegible]

★ زەمەکانی [illegible] ٦ [illegible]

★ [illegible]

★ حەبی رۆ گرتن لە سك پڕ بوون

ریگاکانی رۆ گرتن لە سك پڕ بوون

لە لاپەڕەی ٢٨٦ - ٢٨٩ زانیاری دەربارەی وەرگرتنی و مەترسیەکانی دەبیننەوە. ئەم زانیارانە توژینەوە لە چونیەتی هەلبژاردنی بابەتی دیاری کراو بۆ هەر ژنی دەکات

حەبی [illegible] سك پڕ بوون دوو [illegible] تیایە یا دوو بابەتی لە هۆرمۆنەکان تیایە کە وەك ئەوانە وایە کە لەشی خۆی دروست دەکات بو کات [illegible]

ئەم دوو هۆرمونە پێی دەلێن ئیسترۆجین estrogen و پرۆجستروزن Progesterone [illegible] بە شێوە و ناوی بازرگانی جیاواز هەر ریژەیەکی جیاوازی هۆرمونەکانی تیایە کە لە پیش دا باس کراون.

وەك [illegible] ئەو حەبانەی کە هەردوو بابەتە **هۆرمونەکەی بە ریژەیەکی کەمتر لەوی تر تیایە وەرگرتنیش بۆ زۆربەی ژنان سەلامەت ترە بۆ نمونە -**

گروپی ١ ریژەیەکی کەم ئیسترۆجین و پروجسترون (٥٠ر٠ ملغم لە ئیسترۆجین)

نورنیل ١/٥٠ Norinyl 1/30	مارکەی بازرگانی
نرثونوم ١/٥٠	Blue lady
Ortho Norm 1/30	کە [illegible]
باکستەکەی	[illegible] لە [illegible]
برجیرۆز Brevinon	
نوردیول Nordiol	
نیوجینون Neogynon	

ئاو

ئاو

لە [illegible]

[illegible]

[illegible]

★ گروپی [illegible]

[illegible]	Norinyl 1/30	مارکەکانی [illegible]
نورنو [illegible]		Blue Lady
[illegible] Ovamulen		[illegible]
		[illegible]

ئاو

ئاو

ئەگەر حەبی [illegible] زەحمەتی [illegible] بۆ ماوەی [illegible] لە [illegible] باشتر [illegible] دەتوانی [illegible] حەب لە جیاتی حەبی لە هەفتەیەك دا [illegible] کە دلۆپە خوێنەکەی [illegible] بو خۆ پاراستن لە ناڕەحەتی ئەوا باشتری تر حەبی زیاد وەرگرە.

ئەگەر دلۆپەکان بەردەوام بوون [illegible] دەتوانی بیگۆڕی بۆ گروپی

حەبەکان لە مارکەی Ovulen ئوفیولین [illegible] خوێن [illegible] لە حالەتی بەردەوام بوونی باشتر وەرگرتنی حەبەکانی گروپی ٢ بەلام ئوفیولین پڕ ئیسترۆجینە کە وا دەکات ببێتە هۆی گرتنی [illegible] ئەوەی [illegible] بۆ بە کارهێنانی

وەك [illegible] خوێن لە بەرچوون کە لە کاتی [illegible] ژن دا کە حەبی [illegible] بوون [illegible] وای لێ دەکات بە کەمێك [illegible] ئەگەر [illegible] کەم خوێنی بوو بەلام لە کاتی وەستانەوەی [illegible] چەند مانگێك و ئەگەر بە شێوەی دلۆپەی [illegible] دەرکەوت ژن دەتوانی بابەتی تری بازرگانی بە کار بێنێ پڕ ئیسترۆجین لە گروپی [illegible] بە کار بێت بەلام ئەو ژنەی کە خوێنی [illegible] دەبی یا ئەوەی [illegible] دەبی پیش [illegible] باشتر وایە حەبی کەم ئیسترۆجین بە [illegible] و پڕ پروجسترون [illegible]

★ گروپی ٣ دەولەمەندە بە پروجسترون و [illegible] ئیسترۆجین دا

ریژەیەکی	لندیول Lindiol
[illegible]	موفرال Ovrol
پروجستینی	[illegible] estran 2.5
تیایە	[illegible]
	[illegible]

ئاو

[illegible]

[illegible]

نۆرینۆڵ Ovral – [illegible]

بریڤیکۆن Brevicon

مۆدیکان Modicon

لیوسترین Loestrin

زۆرەین Zorane

مایکرۆجینۆن Microgynon

ناو ...... نرخ

[illegible]

★ کیف (کیلان) کۆندۆم

Condoms (Rubbers, Prophylactics, Sheaths)

ناو [illegible] بۆ بەکارهێنانی

[illegible]

[illegible]

★ [illegible] Contraceptive Foam

[illegible]

[illegible] Sonton [illegible] Emko

ناو

[illegible]

۲. [illegible]

Intrauterine Device

ناو نرخ نرخی دانانی

[illegible]

Lippes Loop [illegible] Copper 7 ، ۷

[illegible] Dalkon Shield [illegible]

[illegible]

★ دەرزی رێگرتن لە ئاووس بوون

Injectable Contraceptives

[illegible] Depo – Provera [illegible]

[illegible]

لێکدانەوەی وشە گرانەکان

ئەم فەرهەنگە مەرج نیە ناوی هەموو ئەو نەخۆشیانەی تیابێت کە لەم کتێبەدا ناویان هاتووە

ـ ا ـ

ئاڵۆزیکاری پووەکان نیشانە لاوەکیەکان

ئەندامەکانی زاوزێ ئۆرگانی رەگەزی لە ژن و لە پیاو

ئێکلامپسیا (قڵ پێچنەوە) گەشکەی ناکاو لەگەڵ بەرزبوونەوەی فشار و ئاوسان لە کاتی سکپڕی دا یا پاش منداڵ بوون و لە ئاکامی ژەهری ئاوس بوون دەبێ.

ئەلێرجیا گرفتێکە هەندێ خەڵکی تووشی دەبن کە هەناسە دەدەن یا شتێ دەخۆن یا دەبێ بە شتێکەوە دەدەن یا دەرزیان لێ دەدرێ، نیشانەکانی خورشت و پەڵەی سوور و پزمین و لە هەندێ جار تەنگە نەفەسی یا بووراندنەوە.

ئەمیبیا ئاژەڵێکی بچووکن لە ئاو یا ڕیخۆڵەدا دەژین و بە زەرەبین دەبینرێن و لەوانەیە ببێتە هۆی سک چوون یا زەحیری و کیسی لەشی لە جگەردا.

ئینسولین کەرەستەیەکە پەنکریاس بەرهەمی دێنێ و ڕێژەی شەکر لە لەش دا دیاری دەکات. دەرزی ئینسولین لەوانەیە گرنگ بێ بۆ ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە.

ئەنیمیا (کەم خوێنی) نەخۆشیەکە خرۆکە سوورەکانی خوێن کەم دەبن و نیشانەکانی ماندوو بوون و سپی هەڵگەڕان و کەم بوونی چالاکین.

ئەنیمیای داسی بابەتێکە لە ئەنیمیای زگماکی کە لە کۆمەڵگاکەمان نی‌یە خرۆکە سوورەکان لە شێوەی داس دەبن

ئاوەرتی شاخوێنی بەری لەش کە لە دڵەوە خوێن بۆ لەش دەبات

ئۆنس یەکەی کێشە ٢٨ گرام دەکات لە پاوەنددا ١٦ ئۆنس هەیە.

ئالوودەبوون پیس بوون یا هەوکردن لە ئاکامی دەس پێوەدانی شتێکی پیس. زۆر جار برینی نەکراو ئالوودە دەبێ و لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردن لە گەڵ ئەوەی کە شێوەی پاک دیاربێ

ئاوی سپی گرفتێکە لە چاو، لێنزی چاو لێڵ دەکات و بیبیلەی چاو سپی یا خاکی دەردەکەوێ لە هەتاودا.

ئازار بەخشین دەرمانی ئێش بڕ.

ئاڵۆزکارییەکان گرفتی تەندروستی لە ئاکامی نەخۆشیەک وەک هەوکردنی پەردەی مێشک لە سوورێژە.

ئیفلیجی لە دەست دانی توانای جووڵەکردن لە بەشێ یا هەموو لەش دا.

ئاوسانی پەڕیزادە ئاوسانی خوارووی مل کەم بوونی یۆد دەبێتە هۆی.

(ب)

بەرز بوونەوەی فشار کە فشاری ناو خوێن بەرەکان لە سەرووی ئاسایی‌یەوە دەبێ

بیبیلە پەنجەرەیەکی ڕەش خڕە لە ناوەڕاست ڕەنگینەی چاو لە کاتی هەتاو دا بچووک دەبێتەوە و لە تاریکی دا گەورە دەبێتەوە.

بەردی گورچیلە بەردی بچووکن لە گورچیلە دروست دەبن و بەکو لە ئەندامی میزدا تێپەڕ دەبن. ولەوانەیە ببێتە هۆی ئازارێکی تیژ لە خوارەوەی پشت یا کەلەکە یا خوارەوەی سک لەگەڵ خوێن لە میزدا کە بێتە گیرانی زەکەر دەبێتە هۆی میز کردن بە زەحمەت.

بەکتریا زیندەوەرێکی بچووکن بە مایکرۆسکۆب نەبێ نابینرێن و دەبنە هۆی گەلێ نەخۆشی.

بۆرییە هەواییەکان بۆری هەوایەکی بە سی‌یەوە بەندن و لەوێوە هەناسە دەدرێ.

بێ هۆشی حاڵەتی بێ ئاگابوون کە ناتوانێ مرۆڤ تیا ئاگادار کەیتەوە لەوانەیە لە ئاکامی نەخۆشی یا خوریە یا لە سەرەدان یا ژەهراوی بوون بێ. زۆر جار بە مردن کۆتایی دێ.

بەرزەخ ئەو شوێنەیە لە نێوان هەردوو ڕان کە ئۆرگانی زاوزێی تیایە.

بەپیت خۆراکی پێویست بۆ لەش. **بەڵغەم** ئەو کەرەستەیە کە لە کاتی کۆکین دا دەردێتە دەرەوەی سی لە دەمەوە.

(پ)

پرۆتین خۆراکێکی پێویستە بۆ دروست کردن و گەشە کردنی لەش

پرۆستات ڕژێنی ماسولکەیی‌یە لە خوارەوەی بۆری میز لە پیاوان دا. زۆر جار کە پیاو بە ساڵا دەچێ دەئاوسێ و دەبێتە هۆی گرانی میز گیران.

پریتۆن هەناو پۆش پەردەیەکە لە نێوان ڕیخۆڵە و بەشەکانی تری لەش. کیسەیەکە ڕیخۆڵەی تیایە.

پلەی گەرمی گەرمی بە پلەی گەرمی سەدی یا فەهرانهایت دەپێورێ گەرمی هەر کەسێکی ساغ ٣٧ پلەی سەدییە، ئاو لە پلەی سفری سەد دەبەستێ و لە ١٠٠ پلە، سەدی دەکوڵێ. بەڵام گەرمی کەسێکی ساغ ٩٨،٦ پلەی فەهرانهایتە. ئاو لە ٣٢ پلەی فەهرانهایت دەبەستێ و لە ٢١٢ پلەی فەهرانهایت دەکوڵێ. موعادەلەکە ئەمەیە گەرمی بە فەهرانهایت = پلەی گەرمی سەدی × ٩/٥ + ٣٢، گوایە پلەی گەرمی سەدی = (گەرمی فەهر - ٣٢ × ٩/٥)

پەتێشی خوێنی ئاوێتە بچووکە سوورەکان کە لە سەرووی پێستەوە لە هەندێ نەخۆشی جیاوازدا دەردەکەوێ وەك [illegible]
پەنکریاس ڕژێن (ئۆرگانێکە لە پشت گەدەوە لای چەپەوە) کەوتووە ئەنسوولین دەردەدات.
پەتا هێمایە بۆ ئەو نەخۆشییەی تووشی گەلێ خەڵك دەبێ لە شوێنێك دا و لە یەك کات دا

(ت)

تەمەڵی (پەك کەوتن) حاڵەتی گشتیی [illegible] لە بیرکردنەوە و جوڵە و سۆز دەگرێتەوە
تەعقیم لە تاقیگەکاندا خاوێن کردنەوەی شت لە میکرۆب
تەحلیل هۆکاری دەرمان دەکرێتە ڕێژەی زۆرتر یا دەکرێتە کۆمەڵە.
تیژ، توند هێمایە بۆ گرتنێکی [illegible] و [illegible] **[illegible]**
کەرتەسەیەکی بە پەنە بۆ خوێن لە گەلا سەرەوەکاندا هەیە
تەشەنە (دووبارەبوونەوە) [illegible] بە دەوروی [illegible] لە [illegible] ڕیخۆڵەی [illegible] دروست دەکری

(ث)

ثلاسیمیا [illegible] لە کەم خوێنی [illegible] لە وڵاتەکەماندا هەیە. منداڵ تووشی کەم خوێنی توند دەکات و [illegible] و جگەری [illegible]

(ج)

جیاردیا میکرۆبێکی [illegible] تووشی ڕیخۆڵە دەبێ و دەبێتە هۆی سك چوونی زەردی [illegible]
جوانکە گرێیەکی پیسە تووشی لاو دەبێ. زیپکە لە سەر دەم و چاو و سنگ و پشت دەردەکەوێ.
جگەر ئەندامێکی گەورەیە لە سەرووی لای ڕاستی سکەوە پارچەی خاوێن کردنەوەی خوێن دەدات لە پیسی و دروست کردنی کەرەسەی پێویست بۆ لەش

(ح)

حەیز خوێن مانگانەی ژن ۳ ـ ٥ ڕۆژ دەخایەنێ لە ۲۸ ڕۆژ جارێ.

(خ)

خۆبەخۆ [illegible] حاڵەتێکە تووشی [illegible] لەگەڵ [illegible]

دڵ و پێستی [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] لە [illegible]
خوێن [illegible] [illegible] لە خوێن [illegible] سوورەکان
[illegible] لە وڵاتی [illegible]
خوێن کەمی. کەمی B12

(د)

دومەڵ گرێیەکی [illegible] پڕ کێم و [illegible] کردە لە ژێر پێستەوە.
دژی ژەهری دەرمانێکە بەرگری ژەهر دەکات زۆر جار لە [illegible] دروست دەکری
دژی قولنج دەرمانێکە [illegible] و ژانە سك دەبڕێ.
دژە زیندە دەرمانێکە دژ بە هەوکردنی میکرۆبی بەکاردێت.
دژە زیندەی [illegible] دەرمانێکی کاریگەرە دژ بە گەلێ جۆری میکرۆب
دژە زیندەی [illegible] دەرمانێکە دژ بە هەندێ میکرۆبی تایبەت کاریگەرە
دژی هیستامین دەرمانێکە بۆ چارەسەری [illegible] [illegible] وەك [illegible] بەکاردێت هەروەها دژ بە [illegible].

(ز)

زەردووی بوونی خوێن نەخۆشییەکە لە [illegible] بوونی زەهر لە خوێن دا ڕوودەدا.
زیانناسی [illegible] [illegible] نەخۆشی بە [illegible] نەخۆشییەکەی.
(چون [illegible] [illegible] دەکات، [illegible] [illegible] پەیوەندی بە [illegible] هەیە ناو.
زەق یەکەم شیرە کە [illegible] [illegible] بۆ شیر دان، شلەیەکە وەك ئاو وایە بەڵام پڕە لە پرۆتین و پارچەی پاراستنی لەشی منداڵ دەدات دژ بە هەوکردن.

(س)

سك چوون کە پیسایی شل و نەرم دەبێ و دووبارە دەبێتەوە.
سك ئەو بەشەیە لە لەش کە گەدە و جگەر.
سکی توند حاڵەتێکی [illegible] لە سك و [illegible] بە [illegible] دەکات و [illegible] سك [illegible] توند دەبێ لەگەڵ ڕشانەوە بەبێ سك چوون.
سووری خوێن سووری خوێنی لەش [illegible] لە خوێن [illegible] و خوێن بەرەکان.

سمت ئەو بەشەیە لەلەشی مرۆڤ کە لە سەری دادەنیشێ
سەرەطان (شێرپەنجە) گرێیەکی پیسە کە وردە وردە گەشە دەکات.
سەماعە ئامێرێکە بۆ پشکنینی دەنگی دڵ و ریخۆڵەو سی بەکار دێ.
سەماعەی منداڵ بۆ پشکنینی دەنگی دڵی منداڵ لەناو سکی دایک بەکار دێ.
سوزەنەک دەردانی شلەیەک یا کێمە لە زەکەرەوە.
سپڵ (حەلقە رەحم) ئۆرگانێکە بە ئەندازەی مستێ لای چەپی سەرووی سکەوە گرنگی لە دابین کردنەو دروست کردنی خوێن دا هەیە.
راستە ریخۆڵە (رێکتم) کۆتایی ریخۆڵە گەورەیە.

(ش)

شەلەل ئیفلیجی ئەندام و بێ هێزی ئەوەندە بە بزوتن پێچوو هەیە.
شەقاقیسەر (شەقیقە) حاڵەتی سەرئێشەیەکی توندە لەوانەیە بێتە هۆی رشانەوە.
شلەو مەغزی خۆراکی پڕ لە ڤیتامین.
شیلەی سەر سەلاوە شوێنێکی نەرم لە تەوقی سەری منداڵ یەک دووساڵە.

(ف)

فریا کەوتنی سەرەتایی چارەسەری یەکەم ئەگەر بۆ کەسێ نەخۆش یا بریندار.
فشاری خوێن هێزی پاڵ نان یا پاڵە پەستۆی خوێن لەسەر دیواری بۆری خوێن بەرەکان.
فلق فلق بوون جیا بوونەوەی ماسولکەکانی سکی کەمێ بە ریخۆڵە دەکەت پەیدا ئەبی بە گرێیەک لە ژێر پێستەوە دروست کات.

(ڤ)

ڤیزلۆجی دەرمانێکە خەڵکی بۆ رشانەوە دەیدات. لە کاتی ژەهراوی بوون بەکار دێ.

(ک)

کەلەت ماندوو بوونی زۆر.
کەم خوێنی خرۆکە سوورەکانی خوێن کەم دەبێتەوە
کۆم کۆتایی ریخۆڵەیە کە پیسایی پێدا دەروات.

کوتان دەرمانی پاراستنی نەخۆشی یا لە دەمەوە یا لە ماسولکە دەدری. وەک ئیفلیجی، وەسەمە، کۆکە رەشە، سیرۆزە، سیل.
کورپەلە منداڵ لە سەرەتای دروست بوونی لە ناو منداڵ داندا.
کیسی پەرەیی کیسەیەکە پڕ شلەمەنی بەشێوەیەکی نائاساییش لەلەش گەشە دەکات
کیلۆ گرام = ١٠٠٠ گرام.
کەمخۆراکی ئاوی بێ چاو.
کەم خوێنی حاڵەتێکە منداڵ تیا بێهێز دەبێ و زۆر جار کەم دەبێ لە ئاکامی کەم بوونی ماددەی ئاسن لە خۆراکدا روو دەدات.
کوێنکرەدەرزی خاوێن (دەزی تێز) کەوچکی چێشت: ٣ کەوچکی چا دەکات ١٥ میللتر دەکات
کانزا ئەو شتانەیە کە لەش پێویستی پێیەتی وەک ئاسن، کالسیۆم، ئایۆدین.

(گ)

گەرمی بەرز ئامێرێکە پلەی گەرمی لەشی مرۆڤی دەخرێتە ژێر زمان بۆ ٢ دەقیقە یا ژێر قۆڵ یا کۆم لە منداڵان دا.
گلوکۆز شەکرە لەشەوە ساکارەکانی کە لەش بەکاری دێنێ. لە میوەو هەنگوین دا هەیە ئەتوانین بەشێوەی هاوینەی بیکەین بۆ ئەوەی بکرێتە خواردنەوەی دژ ووشک بوونەوە.
گرام یەکەیەکی کێشە، هەر ئۆنسێ = ٢٨ گرام هەر گرامێ = ١٠٠٠ ملگرام.
گرێن: یەکەیەکی کێشە = ٦٥ ملگرام.
گەنە مێروویەکە خوێن دەمژێ بە کونی ئاژەڵەوە دەنووسێ.
گەشە: حاڵەتی گرژ بوونەوەو بێ کۆنترۆڵ، جووڵەو هەژاندنی ناکاو لە بەشێ یا هەموو لەش روودەدات. لەوانەیە لە ئاکامی تێ یا هەوکردنی پەردەی مێشک بێ.
گیان: حاڵەتێکە ئەو ئەندامەی کە لە جێی خۆی دەچێ دەکەوێ. ریخۆڵە گیران.
گوڵی: ئەمزی (کەمیسای ووشک دەبێ و بەزەحمەت پیسایی دەکرێ.
لەحایەبوونی سەرووی زێ: حاڵەتی منداڵ لەسەر پشتەڵ.

(ل)

زگی جێی: زامێکی کۆن کردەیە ئەو کەسانە دەردەکەوێ کە زۆر لە جێدا بە پاڵی ئیفلیجی یا هەر نەخۆشییەکی تر تا پڕ دەمێنێتەوە.
زگی سلفی: زامێکی بێ ئازارە لە سەر ئۆرگانە سێکسییەکان یا پەنجە یا لێو دەردەکەوێ کە یەکەم نیشانەی نەخۆشی زوهرییە.
زراو ئۆرگانێکە پڕ زەرداو بە ژێر جگەرەوە هەڵواسراوە
زەرداو شلەیەکی سەوزە جگەر دروستی دەکات و دێتە زراو یارمەتی هەرس کردنی خواردەمەنی چەوری دەدات.

(م)

مایەسیری گرێ گەلێکی بچووکی بە ئازارن لە ناو یا دەوروی کۆم

لەمانە شێ بوونەوەی خوێن لاویری بچووکەکە دەناڵێنن.
میکرۆب: زیندەوەرێکی بچووکن کە بە میکرۆسکۆب دەبینرێن و دەبنە هۆی گەلێ نەخۆشی
مێروول: کرم و لاتۆڵێکی بچووکن کە لە ریخۆڵەی مرۆڤ دا دەژین و دەبنە هۆی نەخۆشی
مل منداڵ دان: نێوانی زێ و منداڵ دان.
مەنگۆل: نەخۆشی (داون) نەخۆشییەکە لەگەڵ منداڵ دواکەوتوو دەردەکەوێ چاوەکانی وەک چاوی مەنگۆل دەبن و رووی خڕ و دەستەکانی پان و پەنجەی کورت دەبن.

(ن)

نیشانەکان: ئەو شتانەن کە نەخۆش لێی ئاگادارت دەکات یا لێی دەردەکەوێ یا داتی لە دەستیانە.
نەخۆشییەکانی جووت بوون: (زوهەری): هەندێ نەخۆشین بە پەیوەندی رەگەزی دەگوێزرێنەوە وەک زەهری، سوزەنەک...).
نەخۆشییە درمییەکان: ئەو نەخۆشیانەن کە دەگوێزرێنەوە لە ماوەیەکی کەم دا زۆر خەڵک لێی دەگرنەوە لە رێی هەناسەدان یا دەس پێوەدان.
ناوک: ئەو شوێنەوارەیە کە پاش برینی حەبل هێڵاش دەمێنێ پەتێکە لە نێوان دایک و کۆرپەلە.

(هـ)

هێماکان (نیشانەکان) ئەو شتانەن کە لە کاتی مەحس کردندا دەردەکەون.
هەوکردن: شوێنێکی سوور هەڵگەڕاو یا گەرم و بە ئێش و ئاوساو لە لەشی.
هەوکردنی مەمک: هەوکردنێکە تووشی مەمک دەبێ بە تایبەت لە ژنی شیردەر
کە گەرم دەبێ و دەئاوسێ و دێشێ.
هەوکردنی لووتکە (سایتوس) گیرفانۆکە شوێنێکی بۆشن لە ئێسقانی سەر کە ماڵوونەوە هەند وەهەوکردنەکە دەبێتە هۆی ئازار لە سەروو خواری چاو و رووەمەت
هەناسەدان: هەوا هەڵمژین و دانەوەی هەناسەدانی پەلە: لە کاتی نەخۆشی تا، ماندوو بوون، ترس، دڵەراوکێ روودەدات
هێڵکان: ئەو کیسەیە کە منداڵ تیایە لە منداڵدانی دایکی لە کاتی بووندا سەرلەوان دەشکێ ئاوی لێ دێتە دەرەوە.
هێڵانی پێشکەوتوو: حاڵەتێکە کە هێڵانەکە پێش منداڵ دێتە دەرەوە ئەمەش ترسناکە و دەبێتە هۆی خوێن لە بەر چوونی زۆر وەلەگەر فریای نەکەوی ئەوانە ژنەکە بمرێ.
هێلکەدان: دوو کیسەی بچووکن لە سەرووی زێ دا هەن هێلکە دروست دەکەن مانگانە.

هەرزەکاری: ئەو ماوەیە لە نێوان منداڵی و پێگەیشتن
هەولەزموین: دەرمانێکە بۆ پاکردن یا ئاوی لووت دەرکانەوە بەکار دێت
هۆرمۆن: کەرەستەیەکە رژێنەکانی لەش دەری دەدەنە ناو خوێن.
ولەرگی تایبەتیانە هەیە وەک هۆرمۆنی ئیسترۆجین، پرۆجیسترۆن
هستیریا: حاڵەتێکی دەروونییە کە مرۆڤ تیا تووشی دڵە راوکێ دەبێ و دەترسێ و سوزی لەسە دەبێ

(و)

وشک بوونەوە: کەم بوونی بڕی ئاو و خوێ لە لەشی. لە منداڵان دا مەترسی ئەم حاڵەتە زیاترە.
وەسواس: ئەو کەسەی هەمیشە لە دڵە راوکێدایە لە سەر تەندروستی خۆی.
وڕێنە: حاڵەتی ئاڵۆز بوونی بیرە لەگەڵ جۆرەها گوتەی ناسز لەوانەیە بە هۆی تا یا نەخۆشییەکی زۆرەوە بێ

ئەم ناو و نیشانانە خشتەی بابەتەکان وەپارەمەحیات

Teaching Aids at Low Cost (TALC) Institute of Child Health 30 Guilford Street London WC1N 1EH England	Slide sets, weight charts, aids to weight charts (flannelgraphs, etc.) Free booklist. English, French, and Spanish.
Courtejoie, Dr J Centre pour le Promotion de la Santé Kangu Majumbe, République du Zaire	Excellent simple material for villages in French, some English, and local languages.
Voluntary Health Association of India (CAHP) C-45, South Extension, Part II New Delhi 110049, India	Flannelgraphs, books, flip charts, etc. List available. Material in English and local languages.
Christian Medical College and Hospital Vellore 4 Madras, India	Posters, flash cards, flannelgraphs in English and local languages.
F A.O. Nutrition and Home Economic Division Rome, Italy	Wide variety of material, some useful at village level. English, French, and Spanish.
W. H O Geneva, Switzerland	Material in English, French, and Spanish.
Health Education Department Addis Ababa, Ethiopia	Teaching kits. Material in English and some local languages.
International Development Research Centre (IRDC) P O. Box 8500 Ottawa, Canada, K19 3HG	Booklets on China. Also on the place of doctors and auxiliaries in health care. Free to those in poorer countries.
National Food and Nutrition Commission P O. Box 2669 Lusaka, Zambia	Posters and teaching material on nutrition. English and local languages.
Chief Education Officer Public Health Department, Ministry of Health Ibadan, Nigeria	Posters and material in English and main Nigerian languages
Matérial Réalisé à l'Atelier de Matérial Didactique Busiga, B P 18 Ngozi, Burundi	Good flip charts; a teaching plan using flip charts in French local languages.
World Neighbours 5116 North Portland Avenue Oklahoma City, Oklahoma 73112, U.S.A.	Filmstrips, manuals, flip charts in English, French, and Spanish.
...ta Bhawan Community Health Program Kathmandu, Nepal	Slides, flip charts.

Address	Materials
[illegible] Campesino Apartado 2444 Guatemala City, Guatemala	Battery-powered projectors and film strip sets.
O. C. E. A. C. B. P. 288 Yaounde, Cameroun	Material in French.
Health Education Supply Centre P. O. Box 922 Loma Linda, California 92354, U.S.A.	Books and visual aids (hard and soft).
The Philippine Lutheran Church P. O. Box 507 Manila, Philippines, D404	Flip charts.
Saidpur-Concern, Teaching Aids Workshop c/o CONCERN, P. O. Box 650 Dacca, Bangladesh	Flip charts.
I. L. O Geneva, Switzerland	Booklets on use of the flannelgraph, etc.
I. T. D. G. Parnell House, Wilton Road London SW1, England	Booklets on simple technology. Will send advice on technical problems.
V. I. T. A. 3706 Rhode Island Avenue Mt. Rainier, Maryland 20822, U.S.A.	Village equipment handbook.
ENI Communication Centre P. O. Box 2361 Addis Ababa, Ethiopia	Education packages and visual aids in child health and nutrition.
African Medical and Research Foundation Wilson Airport, P. O. Box 30125 Nairobi, Kenya	Booklets for auxiliaries.
American Foundation for Overseas Blind, Inc. 22 West 17th Street NewYork, New York 10011, U.S.A.	Material on blindness from lack of vitamin A.
Alfalit Boliviano Junin 6305, Casilla 1466 Cochabamba, Bolivia	Simple booklets on health in Spanish and English.
Centro Andino de Comunicaciones Casilla 2774 Cochabamba, Bolivia	Flip charts in Spanish.
Nutrition Center of the Philippines Communications Department Nichols Interchange, South Superhighway Makati, Rizal, Philippines	Leaflets and fact sheets in English.
The Nutrition Section Public Health Department, Box 2084 Konedobu, Papua New Guinea	Posters and booklets.

فەرهەنگی زاراوە بیانیەکان

فەرهەنگی ئینگلیزی - کوردی

A

Abdomen	سک
Abortion	لەبار چوون
Abscess	کێم (دومەڵ) زووخاو
Acne (pimples)	جوانکە
Afterbirth (placenta)	هێزش
Alcoholism	خووگرتن (ڕاهاتن) بەمەی
Allergic reaction	حەساسیەت (ئەلێرجیا)
Allergic rhinitis	حەساسیەی کە پوو (لووت)
Amebas	ئەمیبا
Analgesics (painkillers)	ئارام بەخش (ئازار برەکان)
Anemia	کەم خوێنی (ئەنیمیا)
Anesthetics	بەنج کەرەکان (بەنج)
Angina pectoris	وناقی سنگ (کوشتە سنگ)
Antacids	دژی ترشی
Antibiotics medicines,	دەرمانی دژە زیندەکان
Anti - diarrhea	دژی سک چوون
Antihistamine	دژی هیستامین (دژی حەساسیە)
Antispasmodic	دژی گرژ بوونەوە
Antitoxins	دژی ژەهراوی بوون
Antivenin	دژی ژەهر
Anus	کوم
Apoplexy	جەڵتەی مێشک
Appendix	ڕیخۆڵە کوێرە
Arm	باڵ
Arteriosclerosis	تەنگ بوونەوەی خوێن بەر
Arthritis (joint pain)	هەوکردنی جومگە
Ascaris (roundworm)	ئەسکاریس
Asthma	تەنگەنەفەسی (ڕەبو)
Athlete's foot	پێی وەرزش کار

B

Babies	منداڵان
Bacteria	بەکتریا (میکروب)
Bacterial infection of the blood	ژەهراوی بوونی خوێن بە میکروب
Bandages	لەفاف (پێچەر)
	خۆشۆرین
Vaccination	ڤاکسین (کوتان) دژی سیل
BCG	(ب.س.ج)
Bell's Palsy	ئیفلیجی بێڵ (دەم کێر بوون)
Belly	سک
Bilharzia	پەردی خوێن (بەلهاریزیا)
Biliousness	هەوێسی زەردوویی
Birth (see childbirth)	لە دایک بوون
Birth control pills	حەبی ڕێ گرلە ئاووس بوون
Birth defects	نوقسانی زگماکی
Birth kits	کەرەسەی منداڵ بوون
Birth opening	زێ (کونی منداڵ بوون)
Bites	پێوەدان
Bitot's spots	پەڵەی بتوت
Black flies	مێشە ڕەشە
Blackheads	جوانکە (زیپکەی جاهێڵی ڕەش)
Bladder	میزڵدان
Bleeding	خوێن بەربوون (خوێن لە بەرچوون)
Blindeness	کوێر بوون (نابینایی)
Blistere	(بلقە) بوقلە (توقلە)
Blood	خوێن
Blood pressure	فشاری خوێن (پاڵە پەستۆی خوێن)
Blueness of lips and nails	شین بوونەوەی لێوو نینۆک
Boil (abscess)	کێم (دومەڵ)
Bones	ئێسقان
Bowel movement	جوولەی ڕیخۆڵەکان

English	Kurdish
Brain damage	مێشك فەوتان
Brand - name medicines.	ناوە بازرگانییەکانی دەرمان
Breast feeding	شیردانی مەمك
Breasts	مەمکان
Breathing (respiration)	هەناسەدان
Breech delivery	لە دایك بوونی لەسەر پاشەڵ
Broad - spectrum antibiotics	دژە میکرۆبی هەمە کاریگەریتی
Bronchitis	هەوکردنی قامیشە هەوایی
Brucellosis	تای ماڵطە
Bubos	دوبەل
Burns	سووتاوی

C

English	Kurdish
alcium	کالسیوم
allous	ئیسقانە نەرمە
ancer	سەرەتان
arbohydrates (energy foods)	کاربۆهایدرات (شەکرەمەن)
Cast	قالب
Castor oil	رونی گەنە گەرچەك
Cataract	ئاوی سپی
Catheter	صوندە (میل)
Cavities in teeth	کرمێ بوونی ددان
Cerebral palsy	ئیفلجی مێشك
erebro vascular accident	جەڵتەی مێشك
ervix	ملی منداڵ دان
Chancre	زام (شانکەر) (زامی سفلس)
Chickenpox	خوریکە سووکە (میکوتە)
Chiggers	مێشووله
Childbirth	بەرمژان (منداڵ بوون)
Childbirth fever	تای زەیستان
Children	منداڵان
Choking	خنکان
Cholera	کولێرا
Circulation, poor (see varicose veinus)	بەدی سووڕی خوێن
irrhosis of the liver	بەموم بوونی جگەر
Cleanliness	پاك و خاوێنی
Cleft palate	مەلا شوو شەق بوون
Climacteric (menopause)	لە عوزر چوونەوە
Clitoris	مێکە
Clubbed feet	پێ گێر
Coitus interruptus	جووت بوونی پچرپچر
Cold compresses	کەرمکی سارد
Colds and the «flu»	لووت گیران و پەسیو
Colic (gut craps)	ژان سك
Colostrum	ژەك
Coma	بێ ئاگابوون: (لە هۆش خۆچوون)
Compresses	کەرمك
Conjunctivitis	هەوکردنی پەردەی سپێنەی چاو
ostipation	گیران ، گرفتی
ontact dermatitis	هەوکردنی پێست بە لەمیك خشان
ontraception	
ontraceptive foam	شێوازی رێگرتن لە ئاووس بوون
onvulsions (see fits, Spasms)	کەشکە، ڤ گرژبوونەوە
ornea	کۆرنیا: (رطینە)
orn	(توێج) شاخ
ough	کۆخە
radle cap	قارچکی سەر (توێکل سەر)
Cramps	ژان: (برك)
Cross -eyes	کریتینی خێل
rutche	کۆچان
Cyst	کیسەی ئاو

D

English	Kurdish
Deryocystitis	هەوکردنی کیسەی فرمێسك
Dandruff	توێکلی سەر
Date of expiration	مێژووی کۆتایی کاریگەریتی دەرمان
Deafness	کەری
Decongestants	دژی ئاوسان
Dehydration	ووشك بووونەوە
Delirium	ورێنە
Dermatitis, contact	هەوکردنی پێست بەلەمیك خشان
Diabetes	نەخۆشی شەکرە
Diaper rash	ئاگرە (سووتانەوە ناوکەڵ)

Diaphragm — بەربەست (بۆ مەنعی ئاووس بوون)
Diarrhea — سک چوون
Diet — زەمەکان خواردن
Digestion — هەرس
Diphtheria — وەناق
Diseases (sicknesses) — نەخۆشی
Dislocations — لەجی چوون
Dizziness — سەرەگێژکە
Dosage — زەمەکان
Double vision — جووت بینی
Douche — حەمام کردن
Down's desease — مەگۆلی (نەخۆشی داون)
D. P. T. vaccination — ڤاکسینی (کوتانی) سیانی
Drowning — لەناو خنکان
Dry eyes — چاو وشک بوون
Dysentery — زەحیری، دیزانتری

E

Ears — کوێچکە
Eclampsia (toxemia of pregnancy) — تاڵ (ڤی ئاووسی بوون)
Ectopic pregnancy — ئاووس بوونی دەرەوەی منداڵ دان
Eczema — بیرۆ (ئێکزیما)
Emergency — فریا گوزاری (تەنگاو)
Emphysems — ئاوسانی سی
Enema — هوقنە
Enterobins (pinworm, threadworm) — کرمی دەزوولەیی
Epilepsy — ڤی
Epsom salts — خوێی ئنگلیزی
Erysipelas — سووراوە
Evaluation — هەڵسەنگاندن
Examining — تاقی کردنەوە (فەحس)
Exhaustion — ماندوو بوونی زۆر (بی زەوەری)
Expectorant — کوخە نەرم کەر
Experimenting — تاقیکردنەوەکان
Eyes — چاوان

F

Face — دەم و چاو
Fainting — بووراندنەوە
Falciparum malaria — لەرزوتا مەلاریا فلسیپەرم
Family planning — ڕێکخستنی خێزان
Fats — چەوری
Feces — پیسایی
Feces to mouth, disease spread from — بڵاوبوونەوەی نەخۆشی لە پیساییەوە بۆدەم
Feet — پێ
Fertile days — ڕۆژانی پیتار
Fetoscope — فیتو سکوپ (فەحس کەری دڵی کورپەلە)
Fever — تا (بەرزبوونەوەی گەرما لەش)
Filmstrips — فلیمی تەندروستی
First aid — فریا گوزاری سەرەتایی
Fits — گەشکە (ڤی)
Fleas — کێچ
Flies — مێش
Flu — پەسیو
Flukes, blood — پەردی خوێن
Foam, contrac — کەف ڕیگر لە ئاووس بوون
Folic acid — ترشەلۆکی فۆلین
Folk beliefs — بیروباوەری میللی
Follicles inside lids — سیچکە سلاو
Fontanel (soft) — شێلکە سەر
Foods — خۆراک
Fractions — پارچە ژمارە
Fractures — شکلوی
Fungus infection — هەوکردنی کەروویی (قارچک)

G

Gallbladder — کیسەی زراو
Gangrene — لارمشە (گانگرین)
Generic medicines — ناوە زانستییەکانی دەرمان
Genitals — ئۆرگانەکانی زاوزێ
German measles (rubella) — سوریکەی ئەڵمانی
Germs — میکروب
Giardia — جیاردیا (لامبلیا)
Gluacoma — ئاوی ڕەش چلو داهاتن
Goiter — ئاووس بوونی پەریزادە گۆتێر
Gonorrhea — سووزەنک
Grams — گرام
Groin — کەلەکەی خوارەوە (بەرزەهاری لایەک)
Group discussions — ئاخافتن بە کۆمەڵ

English	Kurdish
Growth, Children's	کەشەی منداڵان
Gums	پووکی ددان
Gut	ریخۆڵە

H

English	Kurdish
Hair	قژ، تووک (مرو)
Hairlip	لێو شەق بوون
Hay fever	تای کا (تۆو)
Head	سەر
Headaches	سەرێشە
Health	تەندروستی
Health Worker	کارای تەندروستی
Heart	دڵ
Heartburn	دڵە کزە
Heat	گەرمی
Hemophilus	هیموفلس (ناشقی خوێن)
Hemorrhage (see Bleeding)	خوێن بەربوون
Hemorrhiodis (see piles)	مایە سیری
Hepatitis	هەوکردنی جگەر
Herbs, Curative	گیای پزیشکی
Hereditary Problems	گرفتی رگماکی
Hernia	قۆربوون
Herpes simplex or labialis	تلبسکە
Herpes Zoster	تلبسکەی بە ئێزلو
Home remedies	چارەسەری خۆماڵی
Hookworm (uncinaria)	کرمی قولابی
Hordeolum (sty)	سپیکە سلاو
Hormones	هۆرمۆن
Hot compresses	کەرنکی گەرم
Hydrocele	کوڵ ئاوسان
Hygiene (see cleanliness)	پاك وخاوێنی
Hypertension (see High blood pressure)	بەرزبوونەوەی پالە پەستۆی خوێن
Hyperventilation	زیاد هەوا هەلمژین
Hyphema	خوێن بەربوونی پشت رشێنەی چاو
Hypopyon	کێمی پشت رشێنەی چاو
Hysteria	هستیریا

I

English	Kurdish
Illnesses	نەخۆشیەکان
Imminizations (vaccinations	کوتان (ڤاکسین)
Impetigo	بلزوو بوون
Indigestion	بەد هەرسی
Infantile Paralysis	ئیفلیجی منداڵان
Infants (see babies, Newborns)	کۆرپە (نەومکان)
Infection	پەتا (هەوکردن)
Infection diseases	نەخۆشیە درمیەکان
Infertility	نەزۆکی
Inflamed tonsils (tonsillitis)	هەوکردنی گەروو
Injections	دەرزی
Injury	بریندار بوون
Insecticides	دژی موریان (مۆریان کوژ)
Insomnia (loss of sleep)	خەوزران
Intestinal worms	کرمی ریخۆڵە
Intestines (see gut)	ریخۆڵە
Intrauterine device (IUD)	لووپ
Intravenous solution (I. V)	دەرزی لە خوێن ئاوەردان
Intussusception	تی هەلکێشان
Iodized salt	خوێی تێکەڵ بە یۆد
Iritis	هەوکردنی رەنگینە
Iron	ئاسن
Itching	خارشت
IUD (intrauterine device)	لووپ

J

English	Kurdish
Jaundice	زەردوویی
Joint	جومگە

K

English	Kurdish
Kidneys	گورچیلەکان
Kilograms	کیلۆگرام
Kwashiorkor (wet malnutrition)	بەد خۆراکی کەمی پرۆتین (تویك) هەلدانی پێست لە ئاکامی کەم پرۆتین

L

Labor	مندالْ بوون:
Land	زەوی.
Latrines	ئاودەست.
Laxatives	رەوانكەر:
Learning	فێر بوون.
Legs	لاق:
Leprosy	گول بوون.
Lice	ئەسپێ:
Liquids	شلەمەنی:
Liters	لیتر:
Liver	جگەر:
Liver extract	ئامادە كراوی ئەنزیمی جگەر:
Loss of consciousness (unconscious person)	لە خۆ چوون (بێ ئاگا بوون)
Low - back pain	ئازاری خوارەوەی پشت:
Lumps	گرێ:
Lung	سی:
Lymph nodes	رژێنی لیمفاوی
Lymphogrenuloma venereum	لمفۆ گرانیولوما.

M

Malaria	مەلاریا (لەرزوتا):
Malnutrition	بەد خۆراكی:
Malta fever (brucellosis)	تای مالتا (بروسیلوز):
Marasmus (dry malnutrition)	لاغربوون (بابەتییە د خۆراكی)
Mask of pregnancy	باری ئاووس بوون
Massaging	شێلان:
Mastitis	هەوكردنی مەمك
Measles (rubeola)	سیروژە.
Measuring	پێوان:
Medicinal plants	رووەكی پزیشكی
Medicine Kit	جانتای پزیشكی
Medicines	دەرمان
Meniere's disease	نەخۆشی مینیر
Meningitis	هەوكردنی پەردەی مێشك
Menopause	لە عوزر وەستانەوە
Menstrual Period	خوولی مانگانە (عوزر)
Microscope	میكرۆسكوب (زەرەبین).
Midwives	مامان:
Migraine	نەخۆشی مایگرین (شەقە سەر)
Milk	شیر.
Minerals	كانزا.
Mineral Oil	رۆنی كانزا:
Miscarriage (spontaneous abortion)	لە بار چوون:
Mongolism	مەغۆلیزم:
Moniliasis (thrush)	نەخۆشی پۆلزە.
Mosquitos	مێشوولە
Mothers	دایكان:
Mouth	دەم:
Mouth - to - mouth breathing	هەناسە پێدان لە دەم وە بۆ دەم (ماچی ژیان)
Mucus	بەلغەم:
Mucus method	شێوازی دەردان بۆ رێ گرتن لە ئاووس بوون:
Mumps	ملەخرە (گوێ رەپە)
Muscles	ماسوولكە:

N

Narrow - spectrum antibiotics	دژی زیندە بەر بەست لە كاریگاریتی:
Nausea (see vomiting)	دڵ هەڵشێوان (هێلنج):
Navel (umbilicus)	ناوك:
Neck	مل:
Needs	پێویستی.
Nerves	دەمار (رەگ)
Newborn	كۆرپەی تازە:
Night blindness	شەوكوێری.
Nodes	رژێن:
Non - infectious diseases	نەخۆشی غەیرە درمی (نەگوێزراوە)
Nosebleed	لووت پژان:
Nose	لووت
Numbness (see loss of feeling)	بەنج بوون (سربوون) میروژانە
Nutrition	خۆراك پێ دان

O

Obstructed gut — ریخۆڵه گیران:

Onchocerciasis — کوێری ئاو (نکوسر کیازیس)

Oral contraceptives — حەبی رێگر لە ئاووس.

Outhouses — ئاودەست

Ovaries — هێلکه دان:

Oxytocics — ئوکستیۆسیك: اوکسیتۆسیك

Oxyuris (pinworm, threadworm) — کرمه دەزوولەیی:

P

Pain — ئازار:

Pannus — پەنزووی

Paralysis — ئیفلیجی:

Parasites — مێڵ (مشەخۆر):

Patient report — راپۆرتی نەخۆش:

Pellagra — بەڵەك یا زووی (بازگ بوون)

Pelvic inflammatory disease — هەوکردنی حەوز:

Penis — زەکەر:

Peritonitis — هەوکردنی پریتۆن:

Pertussis (see whooping cough) — کۆکه رەشه:

Pharmacist — خاوەنی دەرمانخانه (دەرمانەوان)

Phlebitis — هەوکردنی بۆری خوێن ئاوەر

Piles (hemorrhoids) — مایەسیری:

The Pill (for birth control) — حەبی مەنعی ئاووس بوون:

Pimples — زیپکه:

Pink eye — چاوه پەمەیی یەکان.

Pinworm (threadworm, enterobius) — کرمی دەزوولەیی:

Placenta previa — هێلاشی پێشکەوتوو

Plants — رووەك:

Pneumonia — هەوکردنی سییەکان

Poisoning — ژەهراوی بوون.

Poliomyelitis (infantile paralysis) — ئیفلیجیی منداڵان:

Population — دانیشتوان

Posters — پۆستەر

Postpartum — زەیستان.

Pre-eclampsia (toxemia of pregnancy) — ئاڵ.

Pregnancy — ئاووس بوو:

Pregnancy mask — بلری ئاووس بوون:

Prenatal care — چاودێری پێش منداڵ بوون.

Preventive medicine — دەرمانی بەرگری (پزیشکی خۆ پارستن)

Prolapse of the rectum — کۆم داکەوتن:

Prophylactic (condom) — کیف الکیلان:

Prostate gland — گلاندی پرۆستات:

Proteins — پرۆتین:

Psoriasis — بیرۆی ووشك:

Pterygium — که زێی چاو:

Pulse — لێدانی دڵ

Pupil — بیبیله:

Purges — رەوانکەر:

Pyorrhea — کێم کردنی پووك.

Q

Questions — پرسیار

R

Rabies — ئان گیر. هاربون:

Rash — پەڵە (سووربونەو ئاوسان)

Reactions (see allergic reactions) — حەساسیەت (کارلەیەك کردن) الحساسیة

Rebound pain — ئازادی کاردانەوە.

Rectum — کۆم:

Reflexes — کاردانەوە.

Rehydration drink — ئاو لەش کردنەوە

دژی وشك بوونەوە

Remedies (see home remedies) — چارەسەری خۆماڵی

Resources — بەروو بوم:

Respiration (see breathing) — هەناسەدان:

Retardation, mental	دوا کەوتنی عەقل
Rheumatic fever	تای رۆماتیزم.
Rheumatoid arthritis	هەوکردنی جومگە
Rhythm method	جووت بوونی پچر پچر.
Ribs	پەراسوو:
Rickets	نەخۆشی ئێسك نەرم بوون
Ringworm	نەخۆشی پێست
Roundworm (ascaris)	ریکخستنی/خوولی ملتشته
Rubella (see german measles)	سیرۆژەی ئەڵمان.
Rubeola (see measles)	سیرۆژە.

S

Salt	خوێ:
Sanitation	پاك و خاوێنی:
Scabies	گرویی:
Scars	قەتماغە گۆشتی تازە.
Schistosomiasis	پەردی خوێن ,
Scorpion	دووپشك:
Scrotum	کیسەی گون
Sebhorrhea	رۆنی پێست:
Shigella	میکرۆبی سك چوون
Shingles	نەخۆشی پێست (زیپکەی پۆقژە):
Shock	بوورانەوە (خوریە)
Shoulder	شان:
Sicknesses	نەخۆش
Signs	نیشانە
Sinus trouble (sinusitis)	هەوکردنی گیرفانۆکەی دەم و چاو:
Skin	پێست:
Slipped disc	مۆرەی ترازاو
Smallpox	ئاولە
Smoking	جگەرە کێشان
Snails	هێلکە شەیتان
Snake	مار.
Soft spot (see fontanel)	شیلکە سەر
Sores	زام.
Sore throat	گەرووکزانەوە
Spasms	ژان
Sperm	تۆمار
Spider	جاڵجاڵۆکە
Spleen	سپڵ
Sponge method	مەنعی ئاووس بوون
Sprains	جومگە عەزیەت بوون:
Spread of disease	بڵاوبوونەوەی نەخۆشی
Starches	شەکر
Sterilization	خاوێن کردنەوە
Sting	پێوەدان
Stitches (sutures)	تەقەڵ
Stomach ulcers	زامی گەدە:
Stools	پیسایی
Strains	زنجیرە
Strep throat	هەوکردنی گەروو ستریپتو کوکاس
Stroke	جەڵتە:
Sty (hordeolum)	سیچەکە سلاو.
Sugars	شەکر,
Sunken fontanel (see Fontanel)	شیلکە سەری بە ناو دا چوو.
Sunlight	تیشکی هەتاو
Supplies	فریاکەوتن
Suppressants	دەرمانی دامرکێنەر
Surgery	نەشتەرگەری.
Suture	تەقەڵ
Sweets	شیرینی.
Swelling	ئاوسان
Symptoms	نیشانە.
Syphilis	سفلس (نەخۆشی رەگەزی)
Syringe	سرنج:

T

Taboo	مەحرەم.
Tapeworm	کرمی تاقانە
TB (see tuberculosis)	سیل.
Teaching	فێر کردن.
Tear sac	کیسەی فرمێسك.
Teaspoon	کەوچکە چا
Teeth	ددان
Temperature	گەرما
Testicles	گون

Tetanus (lockjaw) — دەردەکۆپان (شەموە)
Thalassemia — نەخۆشی خوێن (تەلاسیمیا)
Thermometer — تاکر (گەرماپێو)
Threadworm (pinworm, enterobius) — کرمی دەرزوولەیی
Throat — گەروو:
Thrush (moniliasis) — پوقژە:
Tinea — کەروو
Tinea versicolor — قارچکی جۆراو جۆر.
Tongue — زمان.
Toothbrush — فلچەیددان:
Toothpaste — هەویری ددان شۆرین
Trachoma — تراخۆما:
Traditions — کەلە پوور.
Trichinosis — مووداره سپرینکەکان
Trichomonas — کرمی تاقە موو
Trichuris (whipworm, trichocephalus) — کرمی قامچی:
Tubal ligation — بەستانی بوری مندالّ دان
Tuberculosis — سیل:
Tumor — گری:
Twins — جمك (دوانە).
Typhoid fever — گرانەتا:
Typhus — رشەگر نەتا

U

Ulcer — زام:
Umbilical cord — حەبلی هیلایش:
Umbilical hernia — فتقی ناوك
Umbilicus — ناوك
Uncinaria (hookworm) — کرمە قولابی.
Unit — یەکە
Uremia — ژەهراوی بوونی خوێن بە ماکی میز:
Ureters — گولی میز
Urethra — قەناتی میزی ذەکەر.
Urination — میز کردن:
Urinary tract — کوئەندامی میز.
Urine — میز.

V

Vaccinations — کوتان.
Vagina — زێ (مالّ)
Vaginal discharge — دەردراوەی زێ:
Varicose veins — شێ بوونەوەی خوێن ئاوەر
Venereal diseases (V D) — نەخۆشی رەگەزی:
Verrucae (warts) — بالووکە:
Village health worker — کارکەری تەندروستی گوند:
Village medicine kit — جانتای دەرمانی گوند:
Virus — ڤایروس:
Vision (see eyes) — بینین:
Vitamin — ڤیتامین:
Vitiligo — بازوو بوون.
Vomiting — رشانەوە

W

Wondering eyes — چاوە لابەلاکان (خیلی).
Warts — بالووکە:
Water — ئاو:
Weakness, fatigue — ماندووبوون:
Weight — کێش:
Whipworm (trichuris, trichocephalus) — کرمی قامچی.
Whooping cough — کوکە رەشە
Withdrawal (to prevent pregnancy) — راکیشانەوە (جووت بوونی پچر پچر):
Womb — منداڵ دان:
Worms — کرم:
Wounds — برین.

X

Xerosis — ووشك بوونی چاو
X - ray — تیشکی X

Y

Yeast infection — نەخۆشی قارچکی طەوق.
Yogurt — ماست.

پێرست

- أ -

« ت »

«ج»

(چ)

« ح »

« خ »

« ر »

« ز »

(ژ)

« س »

« ش »

« ف »

« ق »

« ن »

● ئەم کتێبە بە شێوەیەکی بەرفراوان لەو هۆکار و ئەو شتانەی کە کار لە تەندروستی مرۆڤ دەکەن دەکۆڵێتەوە، لە سکچوونەوە تا سیل بایەخێکی تایبەتیشی بە رۆڵی پاک و خاوێنی و خۆراک پێدان و ڕێنمایی تەندروستی دەدات و باسی دەرمان و چۆنیەتی بەکارهێنانی دەکات.. بەدرێژی بایەخ بە چاودێری ژنی دووگیان و منداڵ و دایک و پلانی ڕێکخستنی خێزان، و فریاکوزاریی سەرەتاییەکان و شێوازی خۆپاراستن و هۆشیاری تەندروستی و نەخۆشی گەورە و بچووکان و گرفتە تەندروستییەکانیان دەدات.

● ئەم کتێبە خوێنەر بە زانیاری زانستیانەی باش و روون و ساناو سووکی بواری پراکتیك و راهاتن دەوڵەمەند دەکات، وای لێ دەکات بتوانێ پێش وەخت و بە کەمترین نرخ خۆ لە گەلێ گرفتی تەندروستی بپارێزێ و یاریدەی دەدات بۆ لەیەك جیاکردنەوەی گرفتە تەندروستییەکان و ئەو نەخۆشیانەی کە زۆر پێویستیان بە چاودێری پزیشکی شارەزا هەیە.

● ئەمە یەکەم کارە لەم بابەتە بە زمانی کوردی، لە زمانی ئینگلیزییەوە کرابێ بە کوردی لە گەڵ چەند دەست کارییەکی پێویست کە بگونجێ لە گەڵ کۆمەڵگاکەماندا.

● ئەم کتێبە بە گشتی بەشدارییەکی کاریگەرە بۆ بڵاوکردنەوەی بنەمای خۆپاراستن و ئامۆژگاری تەندروستی و پشتگیری بەرنامەکانی خۆپاراستن و خولی ئامادەکردن و مەشق پێکردن و بۆ گۆڕکردنی بیروبروا و خوو رەوشتە هەڵەکان چ لە رووی هۆکارەکانی نەخۆشی یا شێوەی چارەسەر چ لە رووی بە کارهێنانی دەرمانەوە... لە بنەرەت دا لە سەر شارەزایی زانستی و تاقیکردنەوەی مەیدانی درێژ خایەن و پێداچوونەوەی زانستی بەردەوام دارێژراوە.

کێن ئەوانەی سوود لەم کتێبە وەردەگرن؟

● دانیشتوانی گوند، ئەوانەی کە دوور لە بنکە تەندروستییەکان دەژین: ئەم کتێبە بە ووشەو وێنەی سووك روون کراوەتەوە کە پێویستە پاش دۆزینەوەی نەخۆشیەکان پیادەبکرێن تا بڵاونەبنەوە.

● لێپرسراوانی خولەکانی ئامادەکردنی فێرکار و کاری تەندروستی، و کارای کۆمەڵایەتی، و پەرستار و یاریدەدەری پزیشك و یاریدەدەری دەرمانسار تاد: ئەم کتێبە خۆی وەکو کەرەسەی ڕێنمایی و دەرس وتنەوە پێشکەش دەکات پێویستە جێگای خۆی لە بەرنامەکانی مەشق و راهێنان دا بدۆزێتەوە.

● دایکان و باوکان و مامانان: لەم کتێبەدا کەڵکێکی زانستی و پەلە وەردەگرن بە شێوازێکی سووك و ئاسان.

● دەرمانساز یا خاوەن دەرمانخانە: ئەم کتێبە باسی باشترین دەرمان دەکات و باسی مەترسی بە کارهێنانی دەرمانە خراپەکان یا ترسناکەکان دەکات و هەروەها یاریدەی ڕێنمایی کردنی چۆنیەتی بە کارهێنانی دەرمانە نوێ و باوەکان دەدات.

● فێرکار لە خوێندنگادا: ئەم کتێبە یاریدەی پێشکەش کردنی ئامۆژگاری زانستی و زانیاری سەرەتایی پەیوەند بە خۆراك پێدان و تەندروستی و پاك و خاوێنی دەدات چ بۆ خوێندکارەکانی یا بۆ پێکەیشتوانی کۆمەڵەکەی. ئەم کتێبە بایەخێکی زانستی تایبەتی هەیە لە گوند (خوێندنگا، بنکە کۆمەڵایەتییەکان) و لە ناوچە دوورەکان دا.

دەزگای تەندروستی کوردستان
هەرێمی کوردستانی عیراق/هەولێر ت ٢٨٢٠٠